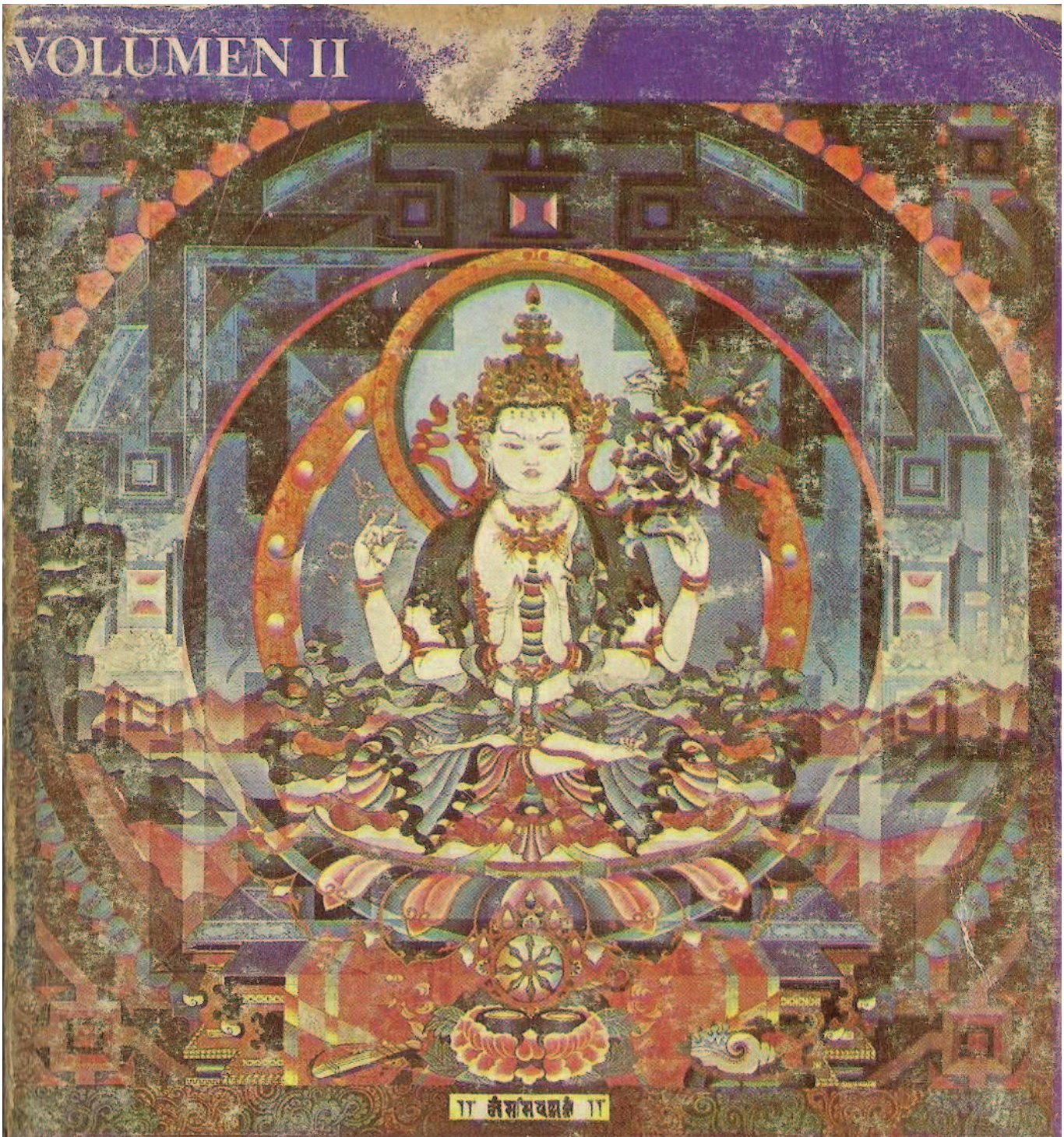
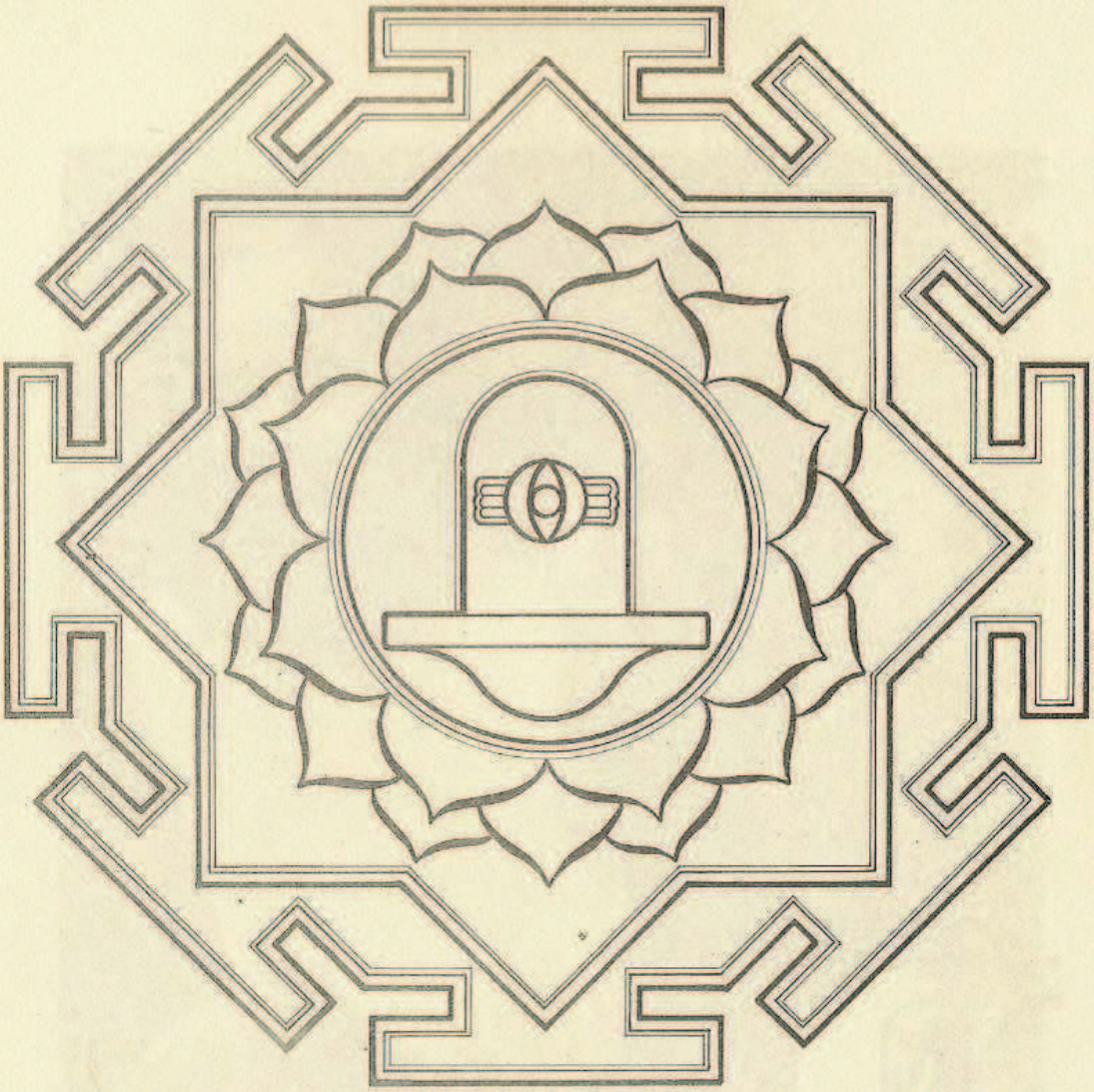
VOLUMEN II



tantra

la alquimia energética

Comunidad del Arcoiris

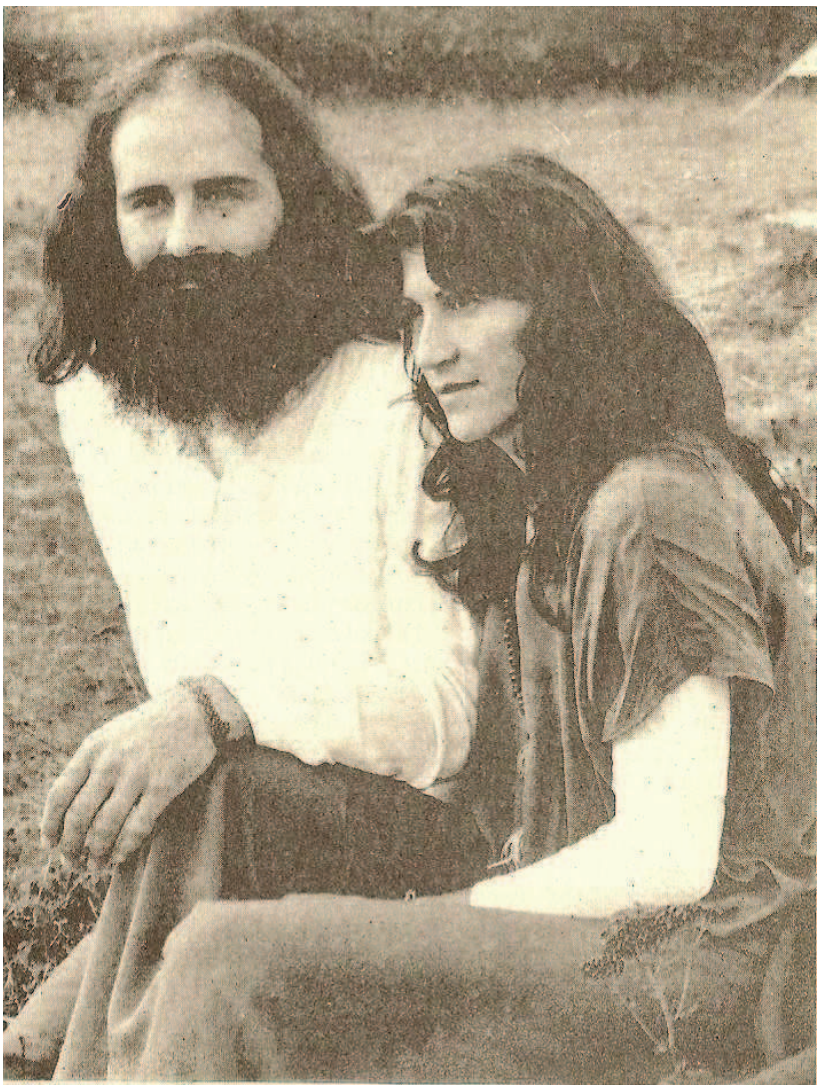


tantra

la alquimia energética

Comunidad del Arcoiris

VOLUMEN II



Sâdhana-Tantra Ashram
La Senda del Arco Iris

Arcoíris 1981
Sadhana Tantra Ashram
Lizaso - Navarra
Arenys de Munt - Barcelona

Diseñado, impreso y encuadernado
en la Comunidad del Arco Iris.

Introducción

Desde el principio de los tiempos el hombre es movido inexorablemente por el deseo de alcanzar un estado superior de comprensión, felicidad, éxtasis, armonía que prolongue en la continuidad de su vida ese instante maravilloso y fuera del tiempo que ha sentido en la cumbre del orgasmo amoroso, en ese momento mágico en que el mundo y su ser parecen disolverse en un océano sin límite de alegría. Los primitivos buscadores experimentaron con todo aquello que su imaginación ponía a su alcance: drogas, ritmos salvajes, respiraciones, sonidos, movimientos corporales, amor, música, danzas, visualización, enfrentamiento con las fuerzas interiores, lo desconocido, el miedo, el peligro, etc.

Desde entonces el Tantra ha desarrollado una fantástica tecnología, extremadamente, compleja y refinada, capaz de despertar los poderes y energías latentes en el interior de cada hombre y encauzarlas, no sólo para su equilibrio síquico, emocional y corporal, sino para permitir -en planos más sutiles del espíritu- hallar los lazos que le unen al cosmos y a la esencia universal, más allá de todo nombre y forma.

Consciencia y Energía son los principios básicos en el Tantra, Shiva y Shakti, lo estático y lo dinámico, lo masculino, celeste, y lo femenino, terrestre. Entre ambas polaridades se mueve

la corriente entera de la creación.

El Tantra es la fusión de estos aparentes contrarios en la comprensión de la doble faceta en que la existencia se manifiesta. Por eso es la única enseñanza que comienza desde los cimientos sin negarse a nada, en la sexualidad, el cuerpo, la aceptación del miedo, de la soledad, de todas las emociones que la cultura ha desarrollado, sirviéndose -sin juicio ni moral alguna- de la energía una y sin adjetivos que todas ellas encierran, trascendiendo cualquier limitación en una aceptación total, pasando por y traspasando toda experiencia, y haciendo de cada acto algo sagrado, religioso.

La Shakti Kundalini es esa fuerza universal que circula también a través del hombre. Se trata de volverse consciente de su movimiento, de desatar su tremendo potencial en nuestro ser, a través de las adecuadas prácticas tántricas -individualmente o en el amor mágico- y de canalizar su poder rectamente, haciendo ascender ese fuego espiritual por el 'sendero de los hombres-dioses', un sutil conducto paralelo a nuestra médula espinal, despertando las facultades sico-físicas y espirituales que duermen en ciertos puntos del trayecto, los centros de consciencia o chakras, hasta alcanzar la cima de la cabeza, donde el cerebro se llena de luz y se producen las bodas místicas de Shiva y Shakti, la consciencia y la energía, en que el ser se disuelve en la Dicha indescriptible del Vacío, aquello de lo cual nada puede ser dicho.

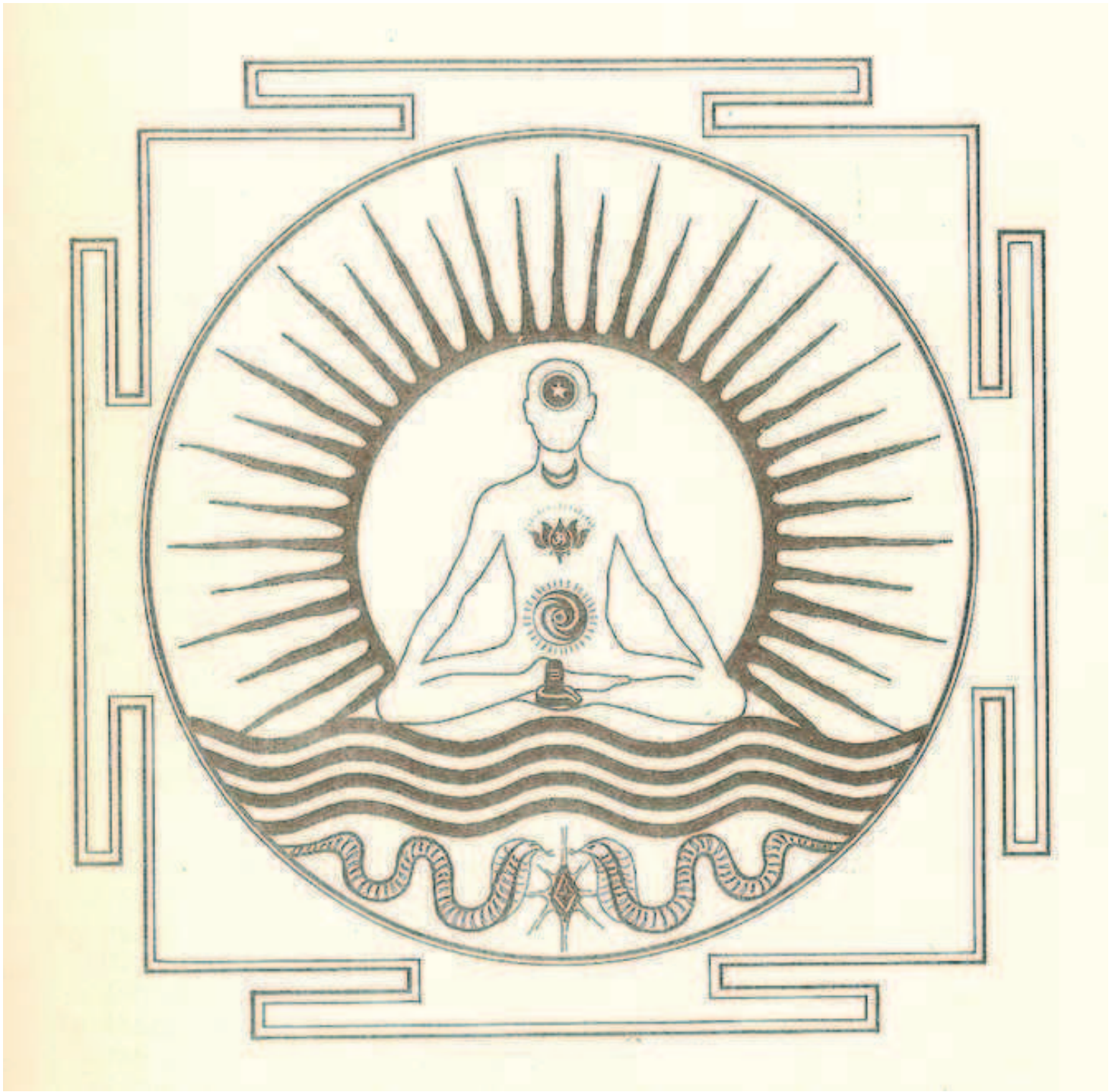
Emilio Fiel nos deja en esta obra importantes claves para la activación de esa inagotable Fuente de Vida que guardamos en nuestro interior. La intensa experiencia de trabajo en Kundalini y en Tantra en la Comunidad del Arco Iris de estos últimos tres años, ha aportado a esta labor un fresco caudal de datos de valiosísima utilidad ante la preparación y compilación de las prácticas y ejercicios yoga-tántricos que se han incluido en estos dos volúmenes.

Los trabajos de energetización: kriyas, asanas, pranayama ... el contacto con otras dimensiones del ser en el sueño consciente, nidra-yoga, el viaje espiritual y la preparación a la muerte iniciática; las complejas técnicas del Vajrayana tibetano y del Taoismo : Po-wa, Turno, las Cinco Familias de Budas, el ritual sagrado del Maithuna; la iniciación al Mantra, al Yantray al Mandala; y algunos trabajos relacionados con otras tradiciones: Gnosis , Kaba1ah, Sufismo... son básícamente las prácticas que fundamentan la segunda parte de "Tantra , la Alquimia Energética"; todo ello complementado con una profunda e imprescindible introducción al tema del Tantra, desarrollada por Emílio en la primera parte de la obra.

En este instante cósmico que nos ha tocado vivir, de grandes y aceleradas transformaciones, la corriente de vida parece arrastrarnos a todos inevitablemente hacia el camino interior en un retorno al origen, la comprensión y la armonía natural del ser. En un momento de explosión máxima, en medio de este enorme ciclón, el trabajo de Emilio Fiel en el Arco Iris -sintetizado por la Comunidad en esta trilogía de 'Las Técnicas del Extasis' aporta una luz en el horizonte y deja las bases accesibles para que cada uno tome su propia antorcha y una su destello al de las otras estrellas, en esta noche encantada.

"Salutaciones a Shiva, el de los tres ojos, cuya fragancia inunda el universo y que descansa en Ajña chakra abrazado por Chitshakti. Juntos iluminen a todos los soles y lunas que el cosmos puede albergar, pues son la esencia del fuego imperecedero".

Shankar & Darshan



LA GRAN INICIACION TANTRICA DEL ARCO IRIS

"Si nuestros conocimientos, cuidadosamente preservados no sirven ahora, enseguida será demasiado tarde.
No hay tiempo que perder. Es ahora o nunca que la especie humana-na debe cambiar, acceder a la madurez, encontrar y vivir el rostro desconocido de sí misma".

Fue a partir del año 1975 y en su Centro de Yoga Sadhana de San Sebastián, cuando Emilio Fiel comenzó a transmitir una síntesis de su experiencia en el *Kundalini yoga* a través de diferentes iniciaciones. Casi siete años después, el trabajo ha ido transformándose y adecuándose a nuestras necesidades prácticas (energéticas y sicológicas) hasta quedar estructurado de una manera original e irrepetible, en armonización con todos, los grandes principios de las antiguas enseñanzas tántricas y permite al mismo tiempo una gran flexibilidad a la hora de personalizar lo adecuado a los diferentes temperamentos y aspiraciones.

La síntesis del Tantra hindú y tibetano así como sus relaciones con una cierta línea del Sufismo tántrico (Naqshbandis y Bauls) ha cristalizado en un diamante finamente tallado que, respetando las condiciones individuales, parte de la vibración original y el silencio para centrarse en el polo negativo del ser (en la base de la columna). De aquí asciende por el canal central y alcanza el polo positivo del ser en el cerebro, estableciendo un puente entre ambos que quedan equilibrados por la meditación amorosa en el pecho *(Maitri)* para compartir nuestros logros con todos los seres del universo.

Desarrollo de la gran iniciación tántrica

Introducción: Calentamiento corporal, respiraciones profundas, vibraciones, movimientos caóticos, do-in, saludos al sol, etc.

1a etapa: *Kirtan* o *mantras.* Cantados para hacer vibrar ciertas zonas corporales o desarrollar la paz y el amor en *Anahata* (el corazón).

2a etapa: Meditación *Kikai,* que permite la acumulación de energía en *Hara.* Después hay varias posibilidades y entre ellas la toma de conciencia del movimiento mental a través de la atención respiratoria *(Anapana).*

3a etapa: *Asanas* o Posturas. Después de una preparación dinámica, practicar la serie general de *asanas* que nos corresponde, con las variantes que necesitemos. Mantener continuamente la atención en el cuerpo, dando mucha importancia a la apertura pectoral. Práctica de las limpiezas yóguicas o *Shatkarmas.*

4a etapa: *Pranayama.* En primer lugar las respiraciones activas y energetizantes y luego se introduce la retención prolongada o *Kumbhaka* que permite el control y la dirección del *Prana.* También se añaden algunas *Kriyas.*

5a etapa: *Mudras,* circuitos de *Prana,* sensibilización de *Chakras.* Contracciones musculares y ejercicios para preparar, la acción de las *Kriyas.* Prácticas especiales con *mantras, yantras ...*

6a etapa: Visualización, concentración y meditación en los *Chakras.*

7a etapa: *Kriyas* del canal central. Sobre todo *Kundalini* y *Brahmari Kriya.* Despertar de *chakras* y una serie de variantes relacionadas con *Sushumna, Ida* y *Pingala.*

8a etapa: Meditación en el canal central.

9a etapa: *Mudras* para el despertar de los sentidos internos. En cada ser humano se pueden distinguir 18 sentidos: los cinco conocidos; sus correspondientes sentidos sutiles (clarividencia, clariaudiencia, olfato interno, gusto interno y sentido sico-kinético); el sentido del frío; el sentido del calor; el sentido del dolor; la coordinación muscular (corazón ...); el sentido del equilibrio; el de la sed, hambre y sexo; el de la simpatía, empatía y lástima; y el sentido de la más alta compasión. En este caso despertamos los cin co sentidos sutiles: luz y sonido internos, gusto y olfato sutiles y percepción del cuerpo energético.

10a etapa: *Nidra-yoga* (sueño consciente), relajación y desdoblamiento.

11a etapa: La Meditación del Gran Despertar o Meditación Craneal. Retirar el *Prana* de todo el cuerpo para dirigirlo a la sensibilización y apertura de los cen tras superiores: *Ajña* Y *Sahasrara.*

12a etapa: *Maitri,* la Meditación del Amor.

Dividimos por tanto esta Gran. Iniciación en doce apartados, cada uno de ellos con sus respectivas variantes y posibles alternativas. Se trata de expresar sin explicaciones superfluas las técnicas esenciales para el despertar de la *Shakti Kundalini,* y esta es la razón por la que entramos directamente en el tema. Aquellos que no están familiarizados con el lenguaje, podrían conseguir algunas obras de introducción, pero por encima de todo es necesario comprender que una cierta guía es imprescindible en este dominio tan sutil de las energías y las visiones, si queremos trabajar seriamente.

Hay quienes insisten en que *Kundalini* es algo lejano y remoto para nuestro tiempo, pero esto es una falsedad de graves consecuencias. Desde luego que los que practican treinta o sesenta minutos al día no podrán lograr una transformación en un sinfín de años, pero aquellos que diariamente dedican tres o cuatro horas a la meditación y a las *kriyas* verán llegar pronto los resultados deseados. Es posible ser más explícito: "Ningún adepto al Yoga quedaría sin pruebas irrefutables de la existencia de *Kundalini* en tres años de *sadhana* continua e intensiva".

El primer contacto (esa "horita de yoga") puede muy bien hacerse de forma superficial, por relaciones amistosas, líbros, etc, pero los que desean trabajar seriamente han de considerar el sinfín de posibilidades de la enseñanza tántrica (que quedaron plasmadas en algunos capítulos de Un Grano de Arena).

En el primer volumen hemos expuesto la necesidad de comprender profunda e íntimamente el papel de la *Shakti Kundalini* y el de *Shiva Nataraya,* aunque no se precisa para nada una intensa devoción ni una fe ciega (que crean más bien dificultades para progresar en el camino interior). La fuerza y el poder de la *Shakti* inunda el universo. Energía, materia astral, consciencia, Dios, vacío ... son manifestaciones de su *Maya* que duerme en nuestro interior y nos permite experimentar la realidad, más allá del espacio y del tiempo.

Sigamos el camino que sigamos (ascético o amoroso), hemos de despertarla de su sueño de siglos, y para conseguirlo en esta época ambas vías tienen que mezclarse sin posibilidad de separación. Ella es la Madre del universo manifestado, el espíritu real en cada ser (mineral, vegetal, animal o humano), la que nos envía las experiencias de la vida para que podamos comprender y la que se transforma en esas experiencias agradables o dolorosas.

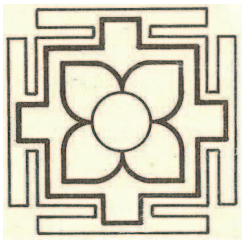
Emilio nos ha aconsejado repetidamente que fijemos la mirada en el sol naciente o poniente, las llamas de una hoguera o una vela y que veamos en su movimiento la danza de la *Shakti* (hombres) o de *Shiva Nataraya* (mujeres). En el Tantra clásico se disponía de una imagen de bronce y se visualizaba (principiantes) antes de la meditación y las *kriyas,* hasta el punto de sentir la excitación genésica en su presencia y la meditación como una unión amorosa con el Hombre o la Mujer arquetípicos. En el *Maithuna* la pareja es la personificación de esa fuerza cósmica encarnada. Se ha vuelto el transmisor mágico de ese poder infinito.

En la Alejandría cristiana se le llamó Christos a esa fuerza que asciende y desciende sin descanso del cielo a la tierra y de la tierra al cielo. Para los mayas es Cukultan, en la Kábbalah Tipheret, etc y todos los nombres designan una misma realidad que nos conduce hacia un espacio abierto de luz y de amor.

Así, la continuidad en el trabajo entero y la apertura amoro-

sa hacia *Kundalini* (la Madre) *o Shiva* (el Padre) son dos puntos de excepcional importancia en la *sadhana* tántrica, que un día abocará a una práctica solitaria y controlada de unos cuantos meses de intensa meditación para despertar definitivamente esa fuerza y conducirla hacia lo alto.

Uno de los caminos más completos de la *Bhakti yoga* o amor a la forma de la divinidad elegida, es *Mantra Upasana,* en el que se repite mental o verbalmente el *Mantra* en el que 'nos han iniciado, mientras se visualiza la deidad en el corazón. Además, en la vida diaria, identificamos cada objeto con la divinidad (es Ella la que toma la forma de los seres queridos, abre las flores, nos trae el sufrimiento ...) y mantenemos una Consciencia permanente en el proceso del flujo interno de sensaciones, emociones y pensamientos, sean verbalizados o en la forma de imágenes. De cualquier manera, los practicantes que no son devotos no deben insistir especialmente en esta etapa hasta que la Fuerza se revele por sí misma a través de la continua e intensa meditación, que los antiguos yoguis solían realizar debajo de un árbol milenario, recitando: "Adoramos a *Shiva,* el de los tres ojos (o a *Shakti,* la potencia infinita en forma de mujer) cuya fragancia alimenta a todo el universo. Lo mismo que el racimo es separado de la vid, puede El liberamos de la muerte por amor a la inmortalidad".



KIRTAN Y CANTO DE MANTRAS

"Yo no habito ni el supremo cielo, ni siquiera el supremo corazón del yogui, sino allá donde los devotos cantan mis alabanzas".
-Samgita Ratnakara-

Una práctica importante antes del canto del *Kirtan* es la de (sentados cara al Norte o al Este) visualizar a *Shiva* meditando encima de la cabeza, con un tridente (los tres *nadis: Ida, Pingala* y *Sushumna,* la *tambura* (símbolo de los *mantras* sagrados) y la serpiente *(Kundalini* despierta). Desde allí deja caer sus energías cósmicas sobre nosotros hasta *Muladhara,* donde despierta a la *Shakti* que duerme en la base de nuestra columna e inunda nuestro cuerpo de luz, como si danzara en cada una de sus células. Mientras tanto se repite *Shiva'ham,* "En mí está el supremo *Shiva".*

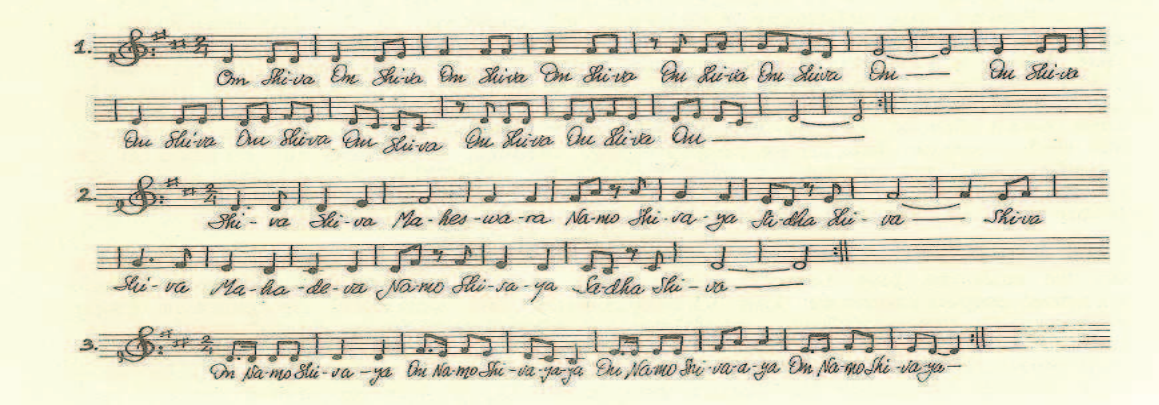
En el Arco Iris cantamos un *Kirtan* dedicado exclusivamente a *Shiva,* la Consciencia pura, con el cual la *Shakti* ha de fundirse en las inmediaciones de *Ajña chakra.* Cada uno de nosotros - somos *Shiva,* la Consciencia, y observamos la elevación de *Kundalini* como algo tremendamente intenso pero exterior a nosotros hasta que alcanza *Anahata* , el centro de la interiorización y del Amor. Es en el pecho donde sentimos por vez primera que Ella y nosotros somos uno, pero la experiencia se pierde fácilmente y debe ser repetida una y otra vez antes de que alcancemos *Ajña chakra,* en que toda distancia se pierde y somos una sola Consciencia-Energía que resbala por la parte delantera del cuerpo hacia *Muladhara* de nuevo, creando un circuito cerrado. Por su parte la mujer siente como la Consciencia de *Shiva* desciende por su espalda y unida a la Energía suben en oleadas por el meridiano de la Concepción espiritual.

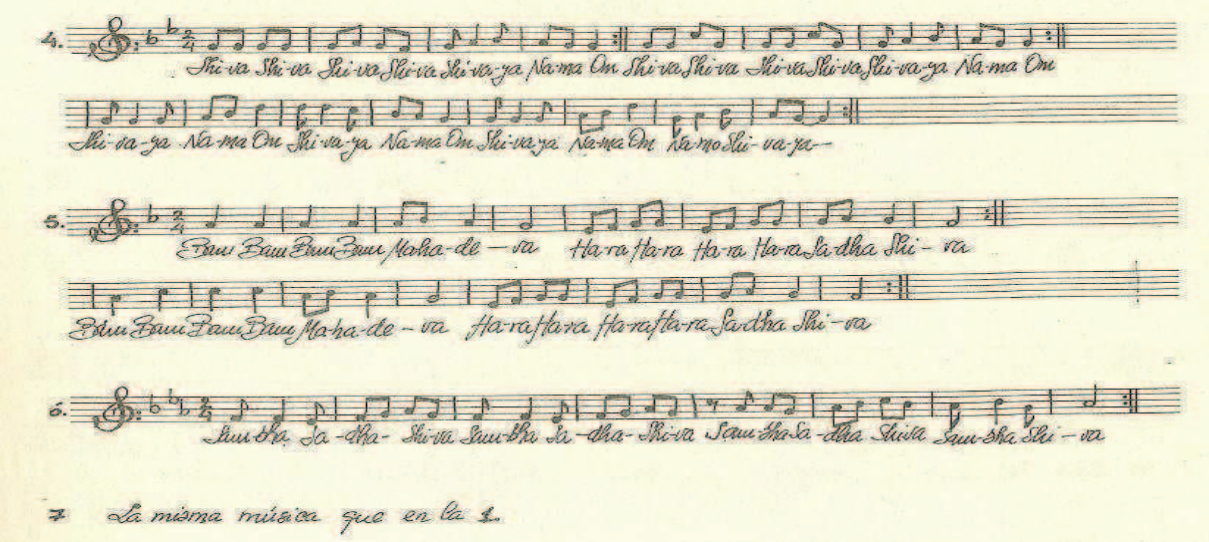
Este *Kirtan* sirve como cualquier otro canto devocional realizado en una de las lenguas sagradas de la humanidad, para permirtimos experimentar las vibraciones del sonido, despertar ciertas zonas corporales, regular la respiración y disolvemos en la vibración amorosa que fluye desde el pecho. Los hombres pueden sentir las vibraciones en el llamado "tercer ojo" (entrecejo) donde resuena la vocal perfecta 0, y las mujeres en el pe-

cho. Dejar que el cuerpo se balancee lateralmente con suavidad cuando cantáis, lo que permite una mayor interiorización y ayuda al despertar del sonido interno.
Una persona determinada conduce el canto y los demás le contestan inmediatamente después.

Música y letra del kirtan a Shiva

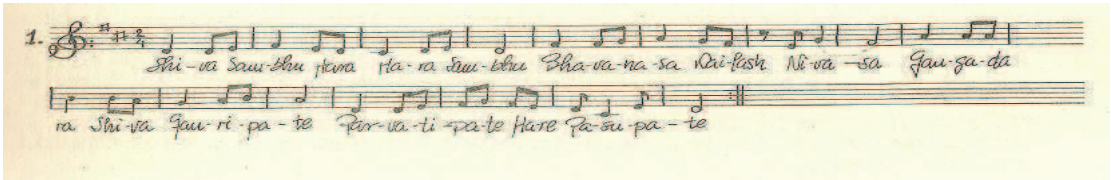
Re M 1- OM *Shiva. Om* es el nombre de *Shiva.*
Re M 2- *Shiva Shiva Maheswara. Namo Shivaya Sadha-Shiva.*
Shiva Shiva Mahadeva. Namo Shivaya Sadha-Shiva.
Shiva es el Señor del universo.
Re M 3- *Om Namo Shivaya.* Homenaje a *Shiva.*
Solm 4- *Shivaya Namah OM. Shivaya Namah* QM.
Shivaya Namah OM. Namah Shivaya.
Fa M 5-*Bam Bam Bam Bam Mahadeva*
Hara Hara Hara Hara Sadhashiva.
Bam y *Hara* son *mantras* de *Shiva.*
Fa m 6-*Sambha Sadhashiva, Sambha Sadhashiva.*
Sambha Sadhashiva, Sambha Shivo.
RE M 7-*OM Shiva, OM Kali,* OM *Jesús, OM Mari,*
OM Krishna, OM Radha, OM Buda, OM Muhammad,
OM Moises, OM Lao Tsu,... OM Shiva.

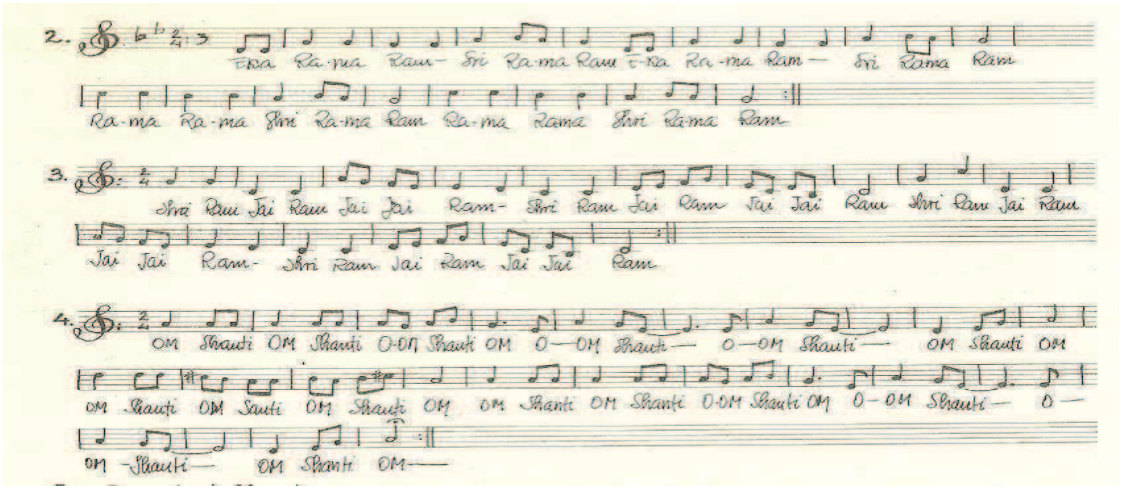




Añadimos también otras cuatro melodías que son utilizadas en diversas ocasiones dentro de la Comunidad.

1 - *Shiva Sambhu Hara Hara Sambhu*
Bhavanasa Kailash nivasa
Ganga dara Shiva Gauripate
Alabanzas a *Shiva* el Bienamado, que habita con *Parvati* en *Kailash* rodeado de amor, que ha hecho descender el Ganges y es el Señor de los animales.
2 - *Eka Rama Ram Shri Rama Ram.*
3 - *Shri Ram Jai Ram, Jai Jai Ram.*
4 - *OM Shanti*. OM paz.





5- Gayatri Mantra:

OM *Bhu, Bhuvah Swah,*
Tat Savitur Varenyam,
Dhiyo yo Nah Prachodayat.
Meditemos en la refulgente luz de *Ishwara*, el sol cósmico,
que destruye todos los pecados de la ignorancia
y protege nuestras acciones.

6- Hare Krishna, Hare Rama.

7- Canciones devocionales de *Satchidananda Ganapati* (en cinta).

Sustituyendo al *Kirtan* cuando estamos solos o completándolo antes de la meditación, podemos cantar o recitar algunos *mantras* específicos. También es posible cogemos de las manos y hacer un círculo de energía.

1- AUM. A en el vientre, U en el pecho y M en la cabeza. Lentamente y con voz grave vamos sintiendo las tres esferas de la vida. Cantarlo haciendo una escala. Do-Mi-Sol o Do-Fa-La. El OM en el pecho o en el vientre se canta en una sola nota teniendo cuidado de pronunciar al mismo tiempo la O que la M. Hay que recordar que los musulmanes lo utilizan en la forma de OM-IM (Amin) para invocar a Allah y los cristianos en AUM (Amen).

2- *HRIM, SRIM, KRIM, Parameshwari Swaha* es un *mantra* dedicado a la *Shakti* que se utiliza en las iniciaciones y en *Pranut-thana,* la elevación del *Prana* a través de los *chakras.*
OM HRAM HRIM Namah Shivaya corresponde a *Shiva.*

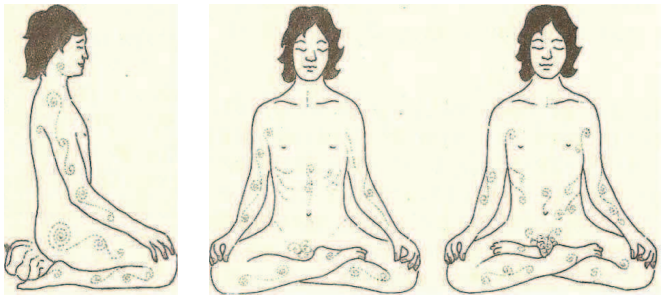
3- *HUM* (en la base de la columna) - *OM* (en el vientre) - *RAMA* (en el pecho) y *HRIM* (en la cabeza).
OM-HUM-A h es un *mantra* tibetano que hace vibrar el cuerpo entero. Cantarlo con voz grave.

4- Las vocales vibran en diferentes sitios.
La A en el pecho, la E en la garganta, la I en el cerebro, la O en el plexo solar y riñones y la U en las zonas sexual y en lo alto de la cabeza.

MEDITACION EN EL BAJO VIENTRE KIKAI

Antes de entrar de lleno en las *Kriyas* del Tantra es necesario centrar las energías corporales y silenciar el mental. La meditación en *Hara* o *Swadisthana* se llama *Kikai* (el océano de *Prana)* y es practicada regularmente en tres de las grandes escuelas del Zen budista para el despertar de energías y la ampliación de la consciencia. Se trata de comprender las energías que tienen interés en mantener la agitación mental, mucho más que controlar la mente a través del esfuerzo: evitando la reflexión, la discusión o la filosofía, la práctica de la observación nos permite comprender. Sólo es necesario sentarse en meditación y concentrarse sobre la postura, la respiración y la actitud interna. Las técnicas del *kin-hin* o meditación en marcha, del *tai-chi* o movimientos lentificados y el *kiai* o grito que corta, ayudan al desarrollo de *Hara.*

Tomemos una postura erguida, con la columna vertebral bien recta y la cabeza equilibrada (no dejarla caer). La lengua hace puente con el paladar y la mirada hacia el frente, con ojos entornados (viendo justo nuestras rodillas y una pequeña área a su alrededor) o cerrados del todo. Las rodillas deben estar tocando el suelo y sirviendo de punto de apoyo, para lo cual es necesario sentarse sobre un cojín que levante los isquiones de las nalgas según las necesidades de cada uno.



Hay varias posturas adecuadas para la meditación: la postura de la comodidad o 'del sastre'; la postura birmana con las piernas cruzadas y los dos pies (empeines) tocando el suelo; la postura de la fortuna con un pie encima del muslo contrario (mejor el pie derecho) y la postura del loto.
Las manos puedes estar apoyadas sobre las rodillas, entrelazadas en el regazo, o mejor aún, apoyando los dedos de la mano izquierda sobre los de la derecha y los pulgares en contacto. Los codos un poco hacia atrás y el pecho saliente, para descender la boca del estómago y relajar el diafragma.
El centro de gravedad ha de situarse por debajo del ombligo, de tal manera que cuanto más nos relajemos más equilibrada sea la postura. Así se siente el palpitar del corazón en todo el cuerpo como oleadas rítmicas que recorren la envoltura energética. Y se relaja el entrecejo, la boca, los hombros, el abdomen y las manos. Se hacen una docena de respiraciones profundas, se deja el bajo vientre hinchado para el resto de la meditación y nos balanceamos ligeramente de derecha a izquierda hasta encontrar el punto de equilibrio. Una vez alcanzado, la respiración va asemejándose a la que se produce en el sueño profundo, pero cada vez más lenta e inaudible. La expulsión se hace más larga que la inspiración y se descansa al vacío.

Es aquí donde comienza la verdadera meditación Zen. Al inspirar se hincha ligeramente el abdomen por encima del ombligo y al expulsar esa fuerza desciende hasta el bajo vientre, apoyada por una ligera presión del diafragma que empuja hacia abajo. El vientre se va llenando del calor y la fuerza que produce el principio vital *(Prana* o *Ki).* Es *Hara* el centro de la esfera energética del ser.
Una vez establecidos en *Hara,* la hoguera y la luz de este punto deben aumentar continuamente hasta que su fuego parezca consumirnos. Pero esto sólo es posible si mantenemos constantemente la consciencia unida a ese fuego al químico y la respiración va haciéndose cada vez más lenta y profunda, hasta alcanzar un ritmo de tres, dos o una respiraciones por minuto.

Antes de entrar en las distintas posibilidades que plantea esta meditación es necesario insistir en el papel de *Hara,* donde se unen consciente e inconsciente y la energía está centrada en el ser más que en el hacer. Es el centro más lejano del pensar, de la cabeza, y más enraizado a nuestro rostro original, el lugar donde se funde la muralla del ego perfeccionista y luchador. En la cabeza está el yo racional, en el pecho el yo emotivo y en *Hara* el yo natural. El, científico y el poeta dan paso al místico.

Hay un estado que va más allá de los conflictos y las fantasías, y para que pueda revelársenos es necesaria una práctica constante que nos limpie de la ignorancia y del orgullo. Así, a través de la técnica (no por ella) se manifestará la libertad que duerme en nosotros. Es necesario sentirse deseoso de un cambio interno, caminar hacia la desaparición del yo sin caer en la agitación ni el egoísmo de obsesionamos con iluminar al Yo (Querer). La continuidad es imprescindible, la temperatura de cien grados debe alcanzarse para que el agua hierva. No basta con el entusiasmo del primer momento que nos lleva a sentimos culpables por haber fracasado o al cinismo (Poder). La práctica ha de ser total y abarcar todos los momentos del día: paseos, sueños, alegría, crisis emocional, amor ... (Osar) Y siempre que podáis guardad silencio para no perder las fuerzas que habéis acumulado (Callar).

Recordar también que cuando el mental alcanza la calma, aparecen una serie de sensaciones provocadas por el despertar del *Prana* en el bajo vientre (*Hara* o *Muladhara)* y su elevación por el canal central. Esto provoca como en el *Latjham,* el *Katsuguen* o el *Siddha-yoga,* movimientos involuntarios, *mudras,* respiraciones, etc. Las ocho sensaciones son: la ingravidez, el calor, la vibración, el dolor, el picor, la frialdad, la pesadez y la suavidad. Entre todas ellas el calor (sudores, sensación de quemarse ...) es de esencial importancia y a través de él el *Prana* se hace luminoso y aparecen ciertas luces alrededor del cuerpo. Hay dolor en el bajo vientre y en el cuero cabelludo, picor en la frente y sienes, frío que sube del coxis a la coronilla, ingravidez en la zona dorsal ...

Así, poco a *poco,* se abren los canales síquicos una vez que la concentración pasa de *Hara* al punto central (entre ombligo y plexo solar) y la energía invade el cuerpo entero desde el sistema nervioso a los huesos:

Jen Mo: que va del perineo al vientre, al ombligo, boca del estómago, pecho, garganta, hasta el labio superior.
Tu Mo: del perineo al coxis, espinazo, coronilla, frente, nariz y encías
Ching Mo: (El que estalla), del perineo asciende en medio de los dos anteriores y acaba en el pecho.
Taimo: está a ambos lados del ombligo y crea un cinturón alrededor del vientre.
Yang Chiao: del centro de la planta del pie asciende por la cara externa de la pierna y la parte posterior del

tronco hasta el hombro, cuello. y acaba en el ojo, cerebro.

Yin Chiao: desde el centro de la planta del pie, por la cara interior del vientre y pecho, hasta hombro, garganta y ojo.

Yang Wei: de la cara externa del pie, por el costado de la pierna, la parte lateral del cuerpo, el brazo, hombro, oreja y frente.

Yin Wei: cara interna del pie, pantorrilla, muslo interno, vientre; pecho, garganta y cima de la cabeza.

Meditaciones para alcanzar el silencio mental en kikai

1 - LA CUENTA HASTA DIEZ

Al final de cada exhalación contamos un número del uno al diez, correlativamente, sin sobrepasar nunca esta cantidad. La espiración es totalmente relajada y si nos perdemos en la cuenta es preciso volver de nuevo al número uno.

Se trata de ser conscientes durante todo el tiempo del hecho de estar respirando, hasta que la respiración se haga tan sutil que no podamos seguir contando.

Pasamos entonces a la fase de observación de las sensaciones corporales que llegan a través de los sentidos y del hecho de estar pensando.

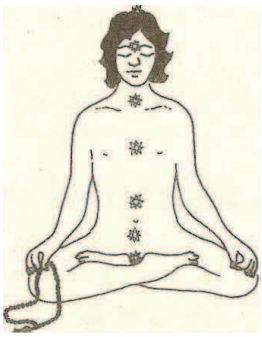
En una tercera fase ser conscientes del pensamiento concreto y dejar la mente absolutamente libre para pensar en lo que llega desde el inconsciente.

Por último dirigimos la mirada hacia *Ajña chakra* y detenemos todo pensamiento que se refleje en la pantalla mental, fijándolo durante unos instantes. Esta es una de las 112 técnicas de *Shiva*, que dice así; "los ojos cerrados, ve tu centro interior

con detalle y no permitas ninguna distracción. Enseguida ve tu verdadera naturaleza".

2- LA REPETICION DE UN MANTRA

El verdadero vehículo del *mantra* es el sonido que produce el aire en la glotis al salir y al entrar por medio de la respiración. Aunque este sonido sea inaudib1e para el exterior, cada inspiración y expulsión pronuncia lo que algunos llaman el Santo Nombre, *Shivo 'ham* (Soy *Shiva)*, *So'ham* (Soy El), *Aham* (Yo Soy) u OM.' Puede repetirse mentalmente *So* al inspirar y *ham* al espirar o bien *So'ham* al inspirar y *So'ham* al espirar.
Mientras tanto la mano derecha desgrana las 108 cuentas del *japa-mala* (rosario para repetir *mantras)* que es una ayuda de valor inapreciable para la meditación, a pesar de que su uso parece externamente anacrónico.



En ciertos momentos de la *Sadhana* se puede practicar *Japa-Anushthanam,* que es la repetición de 10.000,100.000 ó 1.000.-000. veces un *mantra,* en un número determinado de días y a una cierta velocidad. Esta práctica es acompañada de silencio y a veces de ayuno, o cuando menos de un cierto control alimenticio.

Hay muchos tipos de *Japa* o repetición rítmica de un *mantra,* lo mismo que hay muchos tipos de *mantras.* Los *mantras* "realizados", "instrumenta1es", para "fines particulares, enemigos ... " En el libro de las fórmulas herméticas o *Mantra Shastra* se dice que "En comparación con otras prácticas rituales, el efecto del rito de *Japa* es diez veces más grande. Si es practicado en secreto y en silencio, el efecto es cien veces más grande, y si es puramente mental, mil veces más".

Está el *Japa* cotidiano *(nitya):* repetir un número de veces el *mantra del quru ,* mañana y noche.
El *Japa* especial: para días de fiesta u ocasiones especiales *(naimittika) .*
El *Japa* que se hace para conseguir un fin determinado *(Kamya).*
El *Japa* de penitencia *(prayashchitta)* para disminuir el ego o el orgullo.
El *Japa* inmóvil *(achala):* después de una purificación se repite el *mantra* tantas veces como hayamos decidido.
El *Japa* en movimiento *(chala):* a todo lo largo del día, trabajo, sueño, amor ... no tiene límites ni reglas. No mentir, ni juzgar, ni hablar demasiado. Nos vuelve alegres y nos protege siempre, permitiéndonos vivir sin esfuerzo y sin temor hasta alcanzar la realidad suprema. En este *Japa* el *mala* no es necesario y sólo se lleva un objeto especial en el que nos concentramos cuando llegan las distracciones y que nadie debe ver.
El *Japa* hablado *(vachika)* suele utilizarse para repetir los *bija mantras* en los *chakras.*
El *Japa* murmurado *(upanshu):* se articulan los sonidos pero nadie puede escucharlos.
El *Japa* de la abeja *(bhramara)* es murmurado, y este murmullo sin mover labios ni lengua, vibra en el entrecejo. Con este *Japa* se llega fácilmente a la concentración mental y se producen visiones divinas.
Japa mental *(manasa).* Es el alma del *Japa.* El *mantra* es sólo mental, los ojos cerrados, y la meditación sobre la significación del *mantra* domina toda otra actividad mental. Cada fórmula tiene sentidos ocultos que permiten visualizar la forma de la deidad que se venera. Primero se medita sobre sus aspectos manifestados y luego sobre los no manifestados. También es necesario dirigir la atención al sonido interno. Así se consiguen grandes *siddhis.*
El *Japa* ininterrumpido *(akanda)* está destinado a los que han renunciado al mundo y se practica sin descanso, excepto en los momentos de comer y las funciones vitales indispensables.
"Cuando estés fatigado de repetir el *Japa,* medita, cuando estás fatigado de meditar, recita el *Japa.* Cuando estés fatigado de los dos, piensa en el Sí supremo".
El *Japa* no pronunciado *(ajapa)* es practicado por los maestros. No necesita del *mala* y está centrado en la visualización de lo divino en todas las cosas. Yo soy El *(aham-sah)* es el *mantra* de la identificación que reside en el cuerpo de todos los seres. Veintiún mil seiscientas veces al día (respiraciones) esta fórmula: *Hamsa, Soham,* sube y baja con el aliento de vida.
El *Japa* circular *(pradakshina).* Se recita un *mantra* mientras

se gira alrededor de una higuera sagrada, un templo o un lugar santo, concentrando el pensamiento sobre el ser supremo.

Algunos de los *bija mantras* más importantes son transmitidos en la iniciación para realizar una *sadhana* determinada.
Así los *mantras RAM* y *HAUM* pertenecen a *Shiva,* y repitiéndolos mientras se visualiza su imagen desaparecen todas las miserias de la vida.
KRIM es el *mantra* de *Kali, HRIM* de *Shakti, SHRIIM* el de *Lakshmi* (también llamada *Shri). DUM* o *DAM* el de *Durga. AIM, Saraswati. KLIM, Krishna. HUM* de *Bhairavi. GAM* o *GIAUM* de *Ganesha ...*
Si alguien desea un estado amoroso se repite el *mantra* de *Krishna.* Si se trata de desvelar los secretos del inconsciente, de *Kali. Para* unirse a la Pura Consciencia, de *Shiva.* Para eliminar los obstáculos en el camino espiritual, Ganesha. Y para las actividades artísticas, *Saraswati...*
Ya se ha explicado en el primer volumen que hay que ser cuidadosos con los *mantras* porque los sonidos equivalen a emociones concentradas.
Así, y volviendo a la técnica del *mantra,* durante cinco minutos respiramos en el bajo vientre y luego comenzamos la repetición continuada y mental del *mantra* sin establecer descansos.

3- LA OBSERVACION DEL PENSAMIENTO

Es en la inspiración cuando los pensamientos entran en nosotros en forma de energía, por el vientre, toman una cierta fuerza emocional del pecho y se traducen en ideas personales en la cabeza. Así *Kikai,* la atención en *Hara,* es uno de los métodos más eficaces para estructurar el mental y conducirlo hacia el silencio. Mantener la atención en la respiración hasta que se vuelva imperceptible y luego observar el pensamiento, dejándolo fluir sin interferencias ni juicios. Después de unas semanas o meses de práctica irán surgiendo emociones más fuertes (odio, violencia, amor, soledad ...) y será necesaria una intensificación de la atención para no ser arrastrados. Observamos lo que pasa dentro y fuera de nosotros mismos, sin defendemos haciendo experiencia o resistiendo a lo que sucede. No seais sujeto de ninguna experiencia ni autores de ningún acto.
No hay necesidad de recordar los pensamientos, pues eso sólo sería posible si los reformulásemos de nuevo, con lo cual desaparecería la observación. Los pensamientos son fantasías sin realidad; obsérvalos pasar y disolverse por sí solos.

* Meditación del fondo del mar.
Una variante es visualizarnos sentados en el fondo del mar. Cada pensamiento es una burbuja que sube mientras os repetís "eso estoy pensando". Dejarlo que suba después de observarlo un momento.
* Meditación del árbol.
Elegir una palabra que designe el objeto de meditación que habéis elegido (amor, celos, nombre de vuestra pareja, madre, locura, comprensión, violencia, etc) y contemplar su imagen en el Espacio síquico interno hasta que surja una asociación. Fijáis unos segundos en la palabra que ha surgido y la ponéis como un fruto en un gran árbol que tenéis a vuestro lado.
Así, volvéis al concepto inicial y esperáis la siguiente asociación.
Por ejemplo: Celos. la, soledad, 2a, culpabilidad, 3a, tristeza, 4a, fantasía ... y seguir así por espacio de treinta minutos hasta que hayáis comprendido algo sobre el tema en cuestión.

* Meditación en las contradicciones es otro método, en el que observamos las asociaciones espontáneas que producen dos situaciones contradictorias. Paisaje y luego desierto, cuerpo y esqueleto, amor y soledad, comida y hambre, riqueza y pobreza ...

4- LA DETENCION DEL PENSAMIENTO ("CORTAR LA RAIZ")
Tal y como ha sido explicado en el primer apartado, se trata de observar relajadamente, pero cada vez que un pensamiento aparece en la pantalla mental, lo fijamos un momento de forma activa, con lo cual pierde toda posibilidad de desarrollarse (deja de adherirse a las cosas) y no puede unirse con un segúndo pensamiento, rompiéndose así la cadena de la identificación. Entonces volvemos a la respiración, que debe mantenerse inalterada en todo momento.

También puede fijarse el pensamiento mirando a la punta de la nariz, hasta que seamos conscientes del lugar donde nacen los pensamientos en el interior del campo de energía mental, y podamos detenerlo allí mismo evitando que siga por caminos externos.

La técnica budista llamada *Satipattana Vipassana* entra dentro de este apartado, en la cual observamos continuamente la subida y la bajada del abdomen, repitiendo "afuera-adentro".
Pero cada vez que llega un pensamiento, sensación, emoción, acción ... la llamamos por su nombre o la definimos de alguna manera. Por ejemplo repetimos: "dolor, dolor", "oir, oir", "ver, ver" ... o al andar: "levantar y avanzar, apoyar", "sentado, sentado", y luego volvemos monótonamente al "afuera-adentro" o "sube-baja".
Todo es una oportunidad para mantener la atención: "No resistir al mal (ruido, luz, moscas, calor, dolor, ansiedad, violencia ..) y no dejar de dirigir hacia él vuestra atención, llamándolo por su nombre". Las dificultades sólo pueden ser vencidas contemplándo1as resueltamente.

Otra variante es repetir mentalmente en todo momento del día "Yo soy consciente de ... " cada vez que algo atraiga nuestra atención. Es una meditación muy poderosa.

5- FRESCOR-TIBIEZA

"La única cosa constante entre la vida y la muerte y para todos los seres humanos es la respiración. Es el factor esencial de nuestra vida y el cemento de nuestra personalidad. El *Prana* es la vida, y establece un puente entre nosotros (consciencia) y nuestro cuerpo, insertándonos en un universo de energía. No se trata de sistematizar la respiración como en el *Pranayama,* sino de explorar1a internamente, seguir el aire, ser el aire, entrar y salir, y ser conscientes".

* *Anapana* , la atención al roce del aliento en el interior de la nariz, tomando conciencia de las sensaciones de frescor y tibieza que produce la entrada y salida del aire, es otra de las técnicas claves para alcanzar la calma mental. Se trata de ser conscientes del cambio continuo de la vida a través de la respiración y de no perder el contacto (trabajando, paseando, comiendo, ...) con este hecho fundamental de la existencia, dejando siempre absoluta libertad (no intervención) al cuerpo para que establezca el ritmo respiratorio más conveniente. La clave es: "Yo observo como eso respira en mí".

Además de la atención al frescor del aire que entra y a la tibieza del aire que sale, es posible atender a los dos espacios neutros de la respiración, que son momentos privilegiados en los que puede producirse la comprensión o el *satori.*

6- EL *KOAN KOHAM,* QUIEN SOY YO?

Este trabajo, que es el fundamento de *Vichara,* debe practicarse en grupo cuando se trata de pregunta y respuesta, de escuchar y hablar sobre sí mismo mientras nuestros ojos quedan fijados en los del compañero. También es posible practicar esta técnica con la presencia de un espejo, observando el diálogo mental.

Al inspirar se repite la "pregunta enigmática" para la que no existe respuesta más que en el vientre y nunca en la cabeza. A esto se llama "digerir el *koan".* ¿Cuál es el color del viento? ¿Qué sonido hace, al aplaudir, una sola mano?, ¿Cuál era mi rostro antes del nacimiento de mis padres? ..

¿Qué es la consciencia? "El hombre mira la flor, la flor sonrie". ¿Un perro tiene la naturaleza de Buda?: Mu!

"Hay una verdad que no ha sido enseñada a los hombres. No es espíritu, ni Buda, ni materia".

"¿Qué es el Zen?", "Entra!", "No entiendo", "Sal!".

Entre los cientos de *koans* existentes, el más utilizado es ¿Qué soy yo? Si todo lo que conozco sobre mí mismo cambia continuamente, ¿por qué tengo la sensación de ser permanentemente el mismo, que nací hace treinta años?

Al inspirar repetir: ¿Qué soy yo? en el plexo solar, y al expulsar descender la pregunta al bajo vientre intentando sentir la respuesta en el descanso al vacío.

Hay otra meditación relacionada con la enseñanza de Buda, que es la repetición de una serie de versos que dejamos resbalar hacia las profundidades del inconsciente sin reflexión, alertas a lo que sucede en el interior y dejando unos minutos entre verso y verso.

1-Yo no soy lo que este mundo me llama, ni hombre, cuerpo, sentimientos y pensamientos, porque en un tiempo relativamente corto esto dejará de existir.

2-Pero yo soy siempre (eterno).

3-Y soy el que controla todas esas capas. Estoy por encima de ellas.

4-Mi verdadero yo empieza allí donde la actividad de mi mental termina.

5-¿Qué soy yo?

6-Ahora estoy creando la quietud en mi mente, ya no tengo los deseos de pensar.

7 -Ahora el velo de mi conciencia es puro, no tengo pensamientos que me alteren.

8-Ahora soy libre, estoy por encima de todo.

9-Estoy por encima de mi cuerpo y de todo el planeta.

10-Y no existen para mí, porque sólo eran productos de mi mente.

11-Ahora estoy despierto del gran sueño.

12-No existe nada que me rodee. Sólo el espacio infinito y vacio,

13-Yo soy como el espacio sin fin.

14-Nada me afecta, estoy libre de todo nombre y toda forma.

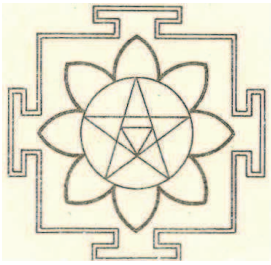
15-He olvidado el sueño de la tierra.

16-Yo soy toda la penetrante vida infinita. Yo soy todo.

7- LAS SEIS PUERTAS DEL *DHARMA*

Es un método progresivo que utiliza la Escuela Tendai.
Primeramente calmar la respiración, contando al expulsar o al inspirar de uno a diez.

1º-Contar hasta que no se pueda seguir por la lentitud de la respiración.
2º-Seguir. Entonces unir mente y respiración hasta que ambas se fundan y la respiración se haga por los poros de la piel con la mente en calma.
3º-Parar. Fijar la mente en la punta de la nariz, sobre todo en el descanso, hasta que mente y cuerpo parezcan desaparecer en la paz.
4º-Contemplar. Pero la paz no basta, hay que llegar a la contemplación de la luz como si el aliento fuera respirado por cada célula del cuerpo.
5°-Unir. Aún hay mente que contempla y respiración contemplada. Hay que unir ambas, hasta que nos fundamos en el ritmo de sus olas.
6º-Reposo. La consciencia pura no discrimina, es como la superficie de un lago. Esta es la realización de la pureza.
Los dos primeros métodos son iniciales, el tercero y cuarto, principales, y el quinto y sexto, finales.



POSTURAS DE YOGA (ASANAS)
BANDHAS Y LIMPIEZAS (SHATKARMAS)

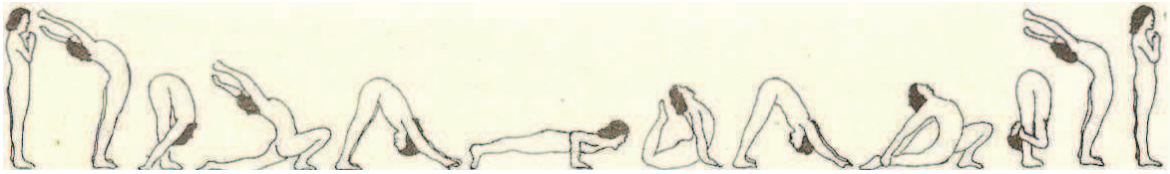
Por la existencia de una multitud de tratados sobre las posturas yóguicas que han transformado una vía absolutamente práctica en un juego filosófico e intelectual, vamos a ser muy breves en lo que concierne a este tema, incluyendo cuatro series estructuradas según un grado de dificultad creciente, y cuya realización exige un largo tiempo de trabajo en cada una de ellas.

Antes de la práctica de las *asanas*, movilizar y flexibilizar el cuerpo con un ligero masaje de pecho y riñones, con flexión y estiramiento de cada uno de los dedos de las manos y de los pies (entrada de los meridianos de energía) y con el Saludo al Solo variantes del mismo.

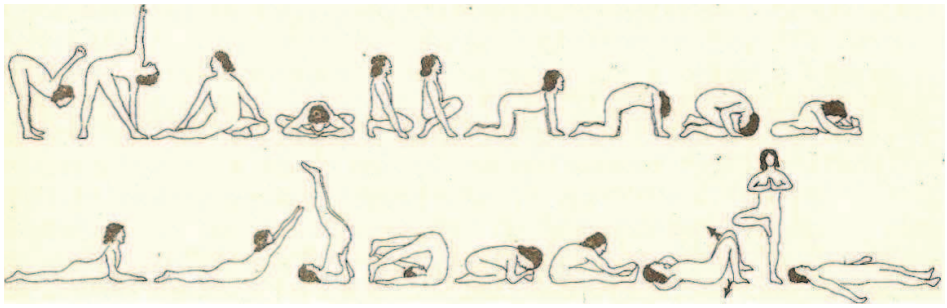
Saludo al Sol.

Una variante simple:

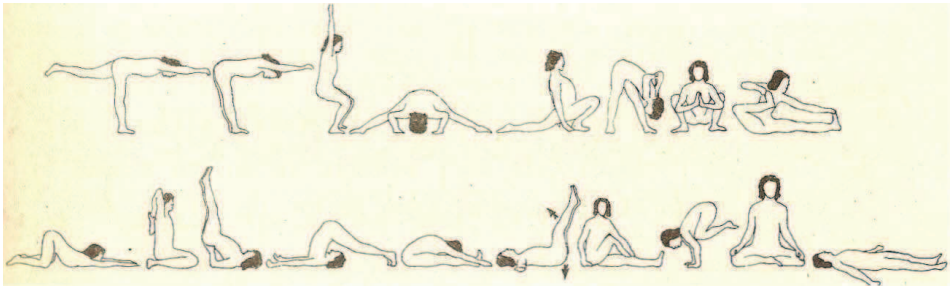
Una variante más compleja (varias respiraciones en cada postura):



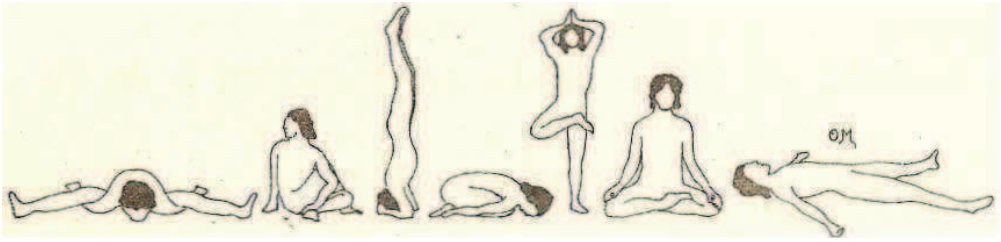
1ª Serie preparatoria.
Observa en todo momento el flujo de la inspiración y de la espiración.



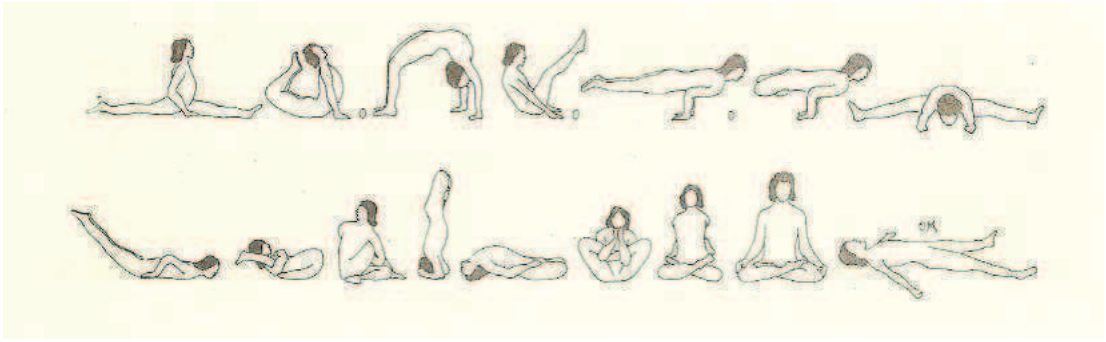
2a Serie iniciación.
Lentifica el flujo respiratorio, siendo consciente del palpitar del corazón y manteniéndolo en un ritmo relajado.



3a Serie veteranos.
Trabajo en las *kriyas* del canal central, acompañándose de un *mantra*.



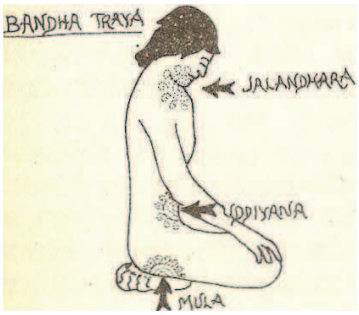
4a Serie avanzada de *Kundalini*.
Trabajos específicos con la energía, utilizando diversos *mudras*,

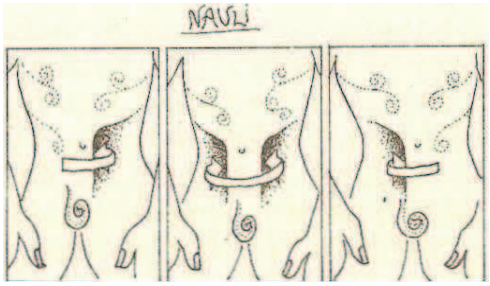


* Notas:
- Cada persona debe adaptarse a las diferentes posturas y ser consciente de sus posibilidades reales a través de la respiración.
- En cada postura hay un momento para hacer, un momento para estar y otro para ser.
-Dar importancia a la lentitud del movimiento al tomar o deshacer posturas. Tratarlas como algo sagrado, sin distracción. Imaginarlas unos momentos antes para que el cuerpo se prepare inconscientemente.
- La respiración lenta y controlada es fundamental en el estiramiento muscular y en la distribución de energía. Hacer pocas posturas y mantenerlas largo tiempo. Así se logra alcanzar un estado interno de gran energía, siempre que venzamos la tendencia mental tamásica a deshacer la postura y relajamos.
- Los *Yogasutras* de Patanjali insisten en que toda postura tomada con comodidad y firmeza *(sukha y stira)* es un *asana*. Relajad el cuerpo al máximo y dejad la postura sólo cuando las tensiones aumenten en exceso. La cara, los hombros y el diafragma siempre relajados.

- Manteneos en inmovilidad física y mental, acoplando vuestra atención en cuatro etapas: 1º Observación del flujo respiratorio. 2º Equilibrio y lentificación del aliento. 3º Repetición de un *mantra.* Y 4º Despertar de energías.
Es fundamental no dejar vagabundear al pensamiento ni permitirse fantasear. Cada postura afecta a ciertas partes del cuerpo-(órganos, articulaciones, contracturas ...) y atrae a cierto tipo de pensamientos. La atención en la *asana* es tan importante como en cualquier práctica meditativa. Se trata de escuchar con atención el mensaje que el cuerpo quiere transmitimos.
- En las *asanas* es muy importante la apertura de dorsales y la liberación de las articulaciones de los hombros, poniendo siempre mucha atención en no forzar los hombros. Trabajad prácticamente y no caigáis en el error de acumular mucha teoría sobre-las *asanas* y sus variantes. Mantener la postura por lo menos cinco minutos. Lo único importante es experimentar diariamente relajados, y conscientes de la respiración. Al final descansar en la postura de *Savasana* o de la Estrella de cinco puntas. Abandonar toda tensión, dirigir la mirada al entrecejo y veros rodeados de un aura blanca.
- Los textos clásicos de *Hatha-yoga* que se han conservado son derivados de la enseñanza de Goraksa Natha, el maestro original. La *Hatha Yoga Pradipika,* la *Gherarda Samhita,* el *Shiva Samhitá,* el *Yoga Yaknavalkya,* el *Yoga Kundalini Upanishad ...* La *Gherarda Samhita* cita 32 *asanas,* el *H.Y.P,* quince y el *S.S.* cita 84, pero sólo desarrolla las cuatro esenciales para la meditación. Todos están de acuerdo en que el *Pranayama* crea en el hombre un cuerpo luminoso y de esta forma lo asemeja a los dioses. Además purifica el cerebro y abre los canales de energía, limpia el sistema nervioso, la sangre y el cuerpo sutil.

Bandhas o cierres musculares





Son fundamentalmente tres: *Jalandhara Bandha* o cierre de la glotis para retener el aire y evitar que el *Prana* atraviese el nudo del cuello. Se utiliza en toda retención superior a diez o quince segundos y permite equilibrar las diferencias de presión entre el tronco y la cabeza, además de lentificar las palpitaciones del corazón. Significa literalmente "lo que sostiene el racimo o navío" y modifica la actividad cerebral hasta permitir un considerable aumento de la atención.
El mentón debe comprimirse contra el pecho, estirando las cervicales (en retención al lleno) mientras la atención se dirige a *Vishuddhi chakra.* La energía (néctar) que desciende continuamente desde *Sahasrara* hasta el vientre y que es consumida por el fuego gástrico, detiene su descenso a través de este *mudra* que se prepara con la postura de *Sarvangasana* y *Halasana* (vela y arado).

Mula Bandha (Mula significa raíz). Se inspira profundamente re teniendo el aliento y es entonces cuando se contraen los esfínteres anales (hay dos). Concentrarse sobre *Muladhara chakra.* Es uno de los ejercicios más importantes para el despertar de *Kundalini,* y a través de la práctica llega a poderse mantener las rodillas y el resto del cuerpo totalmente relajados mientras sólo los esfínteres están contraídos. Lo mismo que *Jalandhara* en la parte superior impide la salida de *Prana,* empujándolo hacia abajo, *Mula* presiona hacia arriba a *Apana*, la energía excretora, hasta que ambos se unen en la zona del plexo solar.

Uddiyana Bandha significa "elevarse, ascender". Es un ejercicio al vacío, haciendo una cavidad en el abdomen y dejando entrar los intestinos contra la columna vertebral. Estimula el plexo solar y *Manipura chakra,* descongestiona las vísceras y distribuye el calor acumulado en el abdomen.
Se puede practicar de pie, separando los pies de 30 a 50 centímetros, las rodillas un poco dobladas y brazos rígidos apoyando el peso del tronco cerca de las rodillas. También en loto o *Siddhasana.* Antes de meter el vientre, relajar todos los músculos del abdomen. Si el cierre muscular se mantiene de 30 a 60 segundos es *Uddiyana,* y si se hacen series de contracción-relajamiento se llama *Agnisara Dhauti.*
Una variante se puede practicar al lleno. Es la respiración em brionaria y se utiliza para la sublimación de la fuerza sexual. Subir y bajar el aire retenido, hinchando sea el pecho, sea el abdomen, mientras nos concentramos en cada uno de ellos. Mantener los hombros relajados y hacer varias series de 20 a 100 mo-

vimientos hasta álcanzar por *lo* menos los 500.

Nauli es una práctica más avanzada que exige el dominio de *Uddiyana.* -Tensar los rectos abdominales, apoyándonos sobre las manos cuando el diafragma esté elevado (al vacío), luego tensar y relajar una u otra mano alternativamente y se producirá una rotación de estos músculos de derecha a izquierda o al revés.

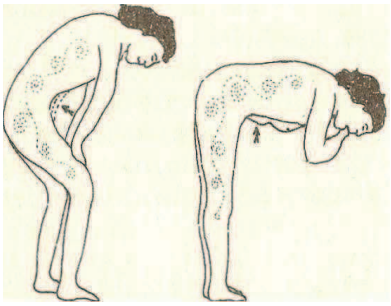
Bandha Traya, la triple *bandha.* Es la combinación simultánea de *Mula, Uddiyana* y *Jalandhara Bandha.* Expulsar profundamente, mantener el aliento y hacer los tres nudos por el orden descrito. Mantener el aliento al máximo, sin excesivo esfuerzo y expulsar lentamente deshaciendo cada *bandha* en sentido inverso. Con *Bandha Traya* se cierran las tres esferas de peso y de comunicación de energía en el ser. La esfera subconsciente, emocional y mental. La energía no puede subir hacia la cabeza ni salir por la zona del bajo vientre y de esta forma *Uddiyana* la conduce hacia el canal central y le permite elevarse en su interior.

Shat kriyas, shat karmas O limpiezas yóguicas

El *Hatha-yoga* no limpia al cuerpo, sino los seis *Shat Karmas* que actúan sobre el cuerpo físico y sutil.

l-Dhauti que significa limpieza del estómago y canal alimenticio. Puede ser de varias clases: De la lengua *(Mula Jihva)* con el canto de una cucharilla. De los dientes *(Mula-Dauta)* con sal marina y aceite, cenizas de berenjena o a base de arcilla.

El masaje de encías con un cepillo duro es muy importante. Presionar entre sí los dientes y tragar la saliva.
Kana Dhauti. Lavado de la oreja con el dedo índice, girando hasta que salga cera, luego con el meñique. Es bastante practicarlo una vez por semana.
Del estómago *(Vamana Dhauti).* Se beben de uno a dos litros de agua tibia con una cucharadita por litro de sal marina. Beber en cuclillas, con piernas abiertas en la postura de la rana (así se presiona el estómago) luego se hace *Uddiyana* (ligero) o *Sarvanga.* Entonces se juntan los pies y se pone el tronco en ángulo de 90° y con la mano izquierda se presiona el abdomen hacia arriba, mientras la derecha provoca el reflejo de vómito. Cada tres arcadas detenerse y lavarse la cara.



Las personas con problemas gástricos, de adiposidad, se beneficiarán de esta técnica. También es posible tragar una cuerda de hilo o algodón de cinco metros de larga *(Vastra Dhauti)* después de mojarla en leche. Ser muy cuidadosos al sacar, para no irritar la garganta.

Vatasara Dhauti es la limpieza por aire. A través de *Kaki Mudra* se introduce aire y se hace *Nauli* o *Aqnisara kriya* para luego expulsarlo a través de los eructos que van surgiendo.

Varisara Dhauti o *Shanka Prakshalani* es la limpieza de todo el tubo digestivo. Se bebe agua y se expulsa directamente por el ano a través de la repetición de cuatro movimientos (ocho veces) cada vaso de agua, Después de 6 a 10 vasos de agua es necesario comenzar la evacuación. Seguir repitiendo las ocho series de posturas cada vaso de agua y acudir inmediatamente al baño. Es necesario un estricto control de la alimentación en las 48 horas siguientes.

Bahish Krita Dhauti, "echar al exterior". Es una técnica avanzada. Hacer *Kaki Mudra* y beber el aire hasta llenar el vientre en toda su capacidad. Mantener el aire una hora y media y luego presionarlo para que sea expulsado por el recto.

Mula Sodhana, limpieza de la raíz. Se trata de limpiar la base del cuerpo, incluyendo el ano y el recto, para evitar fístula y hemorroides. Lava el ano con agua y limpia las paredes del recto con ayuda del dedo medio a través de un movimiento circular. Tener mucha precaución de no irritar la zona.

2-Nauli, ya explicado en el apartado anterior. Hacer de 500 a 1.000 movimientos diarios. Y en las *sadhanas* intensas, tres mil al día.

3-Neti, es el lavado de la nariz.

Jala neti se hace con una lata y agua tibia o fresca y un poco de sal. Se introduce por una fosa y se expulsa por otra, y así

alternativamente varias veces. Luego se inclina el tronco hasta formar un ángulo de 90º y se expulsa moviendo la cabeza en cruz.
Sutra neti se practica introduciendo una cuerda mojada en agua tibia por la nariz. Inspirar fuerte y luego carraspear para sacarla por la garganta o cogerla con los dedos. Hacer un movimiento de vaivén media docena de veces.
Dugdha neti. Llenas la lata de leche y bebes la mitad por cada fosa nasal, dejándola caer por su propio peso en la garganta.
Ghrita neti se hace con una pequeña cantidad de mantequilla líquida.
Jaila neti, con una pequeña cantidad de aceite de mostaza. Previene contra los resfriados en invierno. Una vez por semana.

4-Tratak, significa "mirar a" y es el control de los órganos de la vista. Se trata de fijar la atención en un solo punto sin parpadear. Exige una gran atención mental y permite el equilibrio y el fortalecimiento del sistema nervioso. Es muy importante el momento en que las lágrimas aparecen en los ojos.
Hay muchos métodos: mirar la llama de una vela, el entrecejo en un espejo, un punto negro en un círculo blanco, el sol naciente, la luna, el entrecejo en el interior, la punta de la nariz, el ombligo, la imagen de una divinidad, las manecillas de un reloj, una foto en negativo y luego su proyección en una superficie blanca o negra, una luz de 100 W. a un metro de distancia (fosfenos)...
La columna vertebral debe mantenerse erguida y el cuerpo perfectamente inmóvil. No parpadear y dejar correr las lágrimas. Cuando los ojos se fatigan, cerrarlos unos instantes y recomenzar de nuevo. Es importante practicar 15 a 30 minutos en la madrugada o al anochecer.
Cuando miráis a una llama, hacerla en un solo punto y no la llama entera. Ponerla 20 cm por encima del nivel de los ojos. Que no haya corriente y que la habitación esté a oscuras. Cuando cerráis los ojos visualizar la llama en el interior. Esta práctica conduce a *Shambavi Mudra.*
Existe por tanto *Antar Tratak,* cuyo objeto de fijación es interior (sobre diversas partes del cuerpo o sobre los *chakras)* y *Bahir Tratak,* en el que miras un objeto externo.
Así, con un aliento lento y regular se estimula *Ajña,* lo que permite una mayor visualización de los *chakras* y un mayor control de las distracciones mentales. *Turiya,* el estado de trance interno sólo puede alcanzarse con ojos inmóviles.

- Hay cuatro prácticas relacionadas con *Tratak* que son importantes en la *sadhana* del *Kundalini-yoga:*
1-Brudhmadya Dristi: ver un punto luminoso en el entrecejo (si estamos relajados puede provocarse el desdoblamiento).
2-Shambavi Mudra: Mirar a un objeto fijamente sin verlo.
3-Vista global *(Lhag-Thong* para los tibetanos): ver todos los objetos bajo un ángulo de 180^0 a la vez.
4-Cambiar cada color en su complementario (rojo en verde, amarillo en violeta, azul en naranja).

Mirar a un punto fijamente y que ese punto irradie sobre el plexo solar.

- Meditación sobre el tercer ojo:
* Tener una luz de 100 **W.** de color añil a un metro de distancia y con un regulador incrementar desde cero su intensidad, hasta llegar al límite, mantenerlo un par de minutos y luego descender a cero de nuevo. Observar el fosfeno que se forma. Varias veces.
* Con luces de colores y un flash. Mirar durante cinco minutos cada color, mientras pulsa con una frecuencia de 1/5 de segundo. Empezar por verde, amarillo, naranja, roja y violeta. Luego relajarse y abandonarse mirando a *Ajña chakra.*
* Observar las luces que corresponden a los diferentes *chakras* empezando por el amarillo de *Muladhara.* Y sentir cómo irradia en la zona correspondiente. Cinco minutos, siguiendo el mismo proceso que en la primera técnica.
* Mirar las diferentes luces que parpadean según el ritmo cardíaco (40-80 por minuto). Mirar la luz cinco minutos y después durante otros cinco escuchar sonidos fisiológicos (agua, voz, jadeos, *mantras ...).*
10 minutos con la luz roja, luego naranja mientras movéis la cabeza de izquierda a derecha, azul (delante a atrás), violeta (izquierda a derecha) y blanca (de forma caótica). Luego tenderos sobre el costado izquierdo en posición fetal.

5-Basti, es el proceso de lavado intestinal con ayuda del agua. *Jala basti* se practica con un bambú hueco de 10 cm, del diámetro de un dedo meñique, que se introduce por el ano, después de impregnarlo con mantequilla (debe tener las esquinas pulidas). Se practica dentro del agua y en cuclillas. Antes de meter el tubo (que puede ser de caucho) ablandar las paredes intestinales con el dedo mayor untado en mantequilla. Después practicar *Nauli* y más tarde evacuar el agua a través del recto. El ejercicio se repite cinco veces hasta que el agua salga muy limpia. Después de la limpieza es aconsejable practicar la

postura del pavo real o *Mayurasana.*
Una vez dominada la técnica, se practica sin ayuda del bambú una vez por semana.
Shukshka basti. Situamos en la postura de *Paschimottasana* (la pinza) y coger los dedos pulgares de los pies con las manos. Luego contraer y relajar el ano repetidas veces *(Ashwini Mudra).* Así se tonifican los músculos del ano y del perineo.

6-Kapalabhati, significa purificación del cráneo a través de la respiración. Calma los desórdenes del sistema nervioso y purifica la sangre y los bronquios.
El ejercicio está compuesto por una serie de expulsiones cortas y violentas con contracción de la zona abdominal, que se relaja inmediatamente para proseguir de esta manera. Como esta respiración está explicada en la etapa siguiente, vamos a hacer notar sólo sus variantes.
Inspirar y expulsar por las dos fosas nasales.
Inspirar y expulsar diez veces por cada fosa nasal.
Expulsar e inspirar por cada fosa nasal alternativamente.
Expulsar e inspirar por cada fosa pero haciendo una torsión de la nariz y la boca al lado correspondiente.

EL.KAYA KALPA, LA CIENCIA HINDU DE REJUVENECIMIENTO

Kaya Kalpa significa cambiar el cuerpo y era un método védico muy antiguo para personas en buena salud, aunque en los últimos siglos se ha adecuado a personas enfermas. La edad ideal para practicarlo está entre los cuarenta y cinco y los sesenta años. Hay tres etapas: *Panchakarma* (las cinco terapias de eliminación), *Rasayana* (rejuvenecimiento de tejidos y detención del proceso de la edad) y *Vajikarana* (crecimiento de la virilidad).
Panchakarma:
Primero siete días en los que se toma cada día una cierta cantidad de materia grasa (de vaca, mantequilla ...) y después esperar a que la fermentación pueda producirse. Luego hay que seguir un régimen muy ligero vegetariano.
Entonces empiezan las cinco terapias: ingestión de aceites medicinales, sudaciones, diuréticos, purgativos y la introducción de decocciones y aceites medicinales por el recto.
Rasayana :
Es el comienzo del verdadero *Kaya Kalpa* y permite el desarrollo de la memoria, de la inmunidad corporal, mejoría de la piel, la voz ...

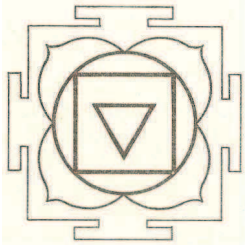
Se toman preparados de hierbas por un lado y de mercurio, azufre, oro, plata, cobre o arsénico por otro. Para los casos más crónicos se hacen preparaciones a base de metales preciosos.

Vajikarana :

Se trata de actuar sobre la energía y la fuerza sexual. Aumentar la potencia sexual y la vitalidad. Incrementar la secreción seminal y volverla más fértil. Muchos compuestos que se toman aquí tienen que ver con el cannabis, el oro, derivados del opio ...

Hay una preparación con mercurio, cobre y mica, que se suministra al paciente en dosis crecientes durante cuarenta días. Se toman cantidades ingentes de leche (la cantidad va aumentando hasta veinte litros al día y luego disminuye) y ninguna otra cosa excepto jugo de frutas y sopas ligeras.

En la antigüedad *Kaya Kalpa* se realizaba en una construcción que tenía tres habitaciones, cada una en el centro de las otras, y durante tres meses se realizaba en el interior de la central.



PRANAYAMA

El control del aliento es esencial en el trabajo de *Kundalini* y comienza por el control y la prolongación de las dos fases respiratorias (en *Ujjayi* o semicierre de la glotis) y por el incremento del tiempo de retención al lleno y al vacío *(Khumbhaka).*

En vez de largas e ineficaces conversaciones sobre las distintas técnicas y las divergencias que surgen, relacionadas con el *Pranayama,* se hace necesario practicar diariamente, ya que "quien controla el *Prana,* controla su cuerpo y su mente".
Si lentificamos la respiración podemos separar el *Prana* del aire y acumularlo a voluntad para modificar el funcionamiento de la mente. Más tarde este *Prana* puede ser utilizado para alcanzar el silencio o para despertar a la *Shakti Kundalini.*
El *Prana* es la esencia del Yoga, y *ha-tha* viene de *Hathar* y *Thakar,* el sol y la luna, *Ida* y *Pingala, Prana* y *Apana ...*
El *Prana* en el cuerpo es tan necesario como la electricidad en una ciudad, y lo mismo que ella es invisible aunque podemos manipular los cables que le sirven de vehículo, el *Prana* es sutil y circula a través de los órganos, piel, sistema nervioso, etc, hasta el punto que sin él no es posible la vida.
La fuente fundamental de *Prana* es la atmósfera y deriva sobre todo del sol (los alimentos acumulan la energía solar) pudiéndose acumular en el plexo solar.

El *Gherarda Samhita* que dedica 96 estrofas (de 200) al *Pranayama,* aconseja: "Todo buscador de la liberación *(mumukshu)* que practica el control del esperma, que siga un régimen alimenticio apropiado y no desea sus distracciones, que habla con dulzura y dice la verdad, que es humilde y paciente, que se abstiene de alcohol, tabaco, *bhang* (haschis) y otras sustancias tóxicas, está cualificado para la práctica del control del aliento".

Las mejores épocas para comenzar el *Pranayama* son en primavera (linfa en ebullición) o en invierno (bilis en efervescencia). El alba (antes de salir el sol), el mediodía y dos horas despues del ocaso son los momentos del día más adecuados. Tomar un poco de leche o mantequilla antes de comenzar y friccionar

el sudor que aparezca, en vez de secarlo.
La energía sexual ayuda a incrementar las retenciones y a despertar la luz interna en el corazón. Si cuando practicáis os fatigáis de pulmones y corazón, hacer *Viparita Karani* o *Sirshasana.* En caso de que por cualquier circunstancia nos esté vedada la práctica del *Pranayama,* meditar en *Nada Mudra* (escuchar el sonido interior), *Tratak* (fijación de la mirada) y *Sirshasana* (el pino) si es posible.

Dice Vyasa: "No hay austeridad que lleve más alto que el control del aliento. Limpia todas las impurezas y alumbra la fuerza del conocimiento". Un día en las retenciones sentiremos el despertar de *Kundalini,* que se mantendrá erguida en el canal central o *Sushumna* sólo el tiempo que dure la retención, y caerá de nuevo en la tierra *(Muladhara)* una y otra vez, creando una gran ansia de fusión y felicidad en el practicante. Poco a poco irá subiendo más alto y dirigiendo de manera espontánea nuestro yoga (el esfuerzo habrá desaparecido) hasta alcanzar *Ajña chakra.*
"Bebiendo y bebiendo, y de nuevo bebiendo, cae a Tierra,
pero siempre se levanta y bebe todavía.
Así se libera del ciclo de la transmigración".

En la inspiración se toma aire con *Prana.* El aire va a la sangre y el *Prana* se vuelve energía vital.
En la retención al lleno el oxígeno llega a las células del organismo y el *Prana* equilibra el sistema nervioso.
En la expulsión las impurezas y lesiones se expulsan con el aire y en la retención al vacío se logra de nuevo la calma nerviosa.
Así el aire debe ser seguido en cada una de estas cuatro fases hasta llegar a los pulmones y después hasta su expulsión total. Ser el aire y gustarlo. Sentir la luz del *Prana* mientras la energía resbala hacia la zona de la punta del esternón y el plexo solar. Sentir la diferencia que hay entre el aire que entra y el que sale.

La ciencia explica que el tono vital del ser humano es función del tono eléctrico de su cuerpo. Los fenómenos eléctricos juegan un papel esencial en el mantenimiento de la vida. La materia viva tiene una estructura coloidal que se mantiene por cargas eléctricas, que son las encargadas de guardar la separación entre las partículas. Una célula viva se distingue de una muerta en que en esta última las partículas coloidales han per dido su carga eléctrica y se aglomeran. Así ha llegado a afirmarse: "El funcionamiento del sistema nervioso central, depen-

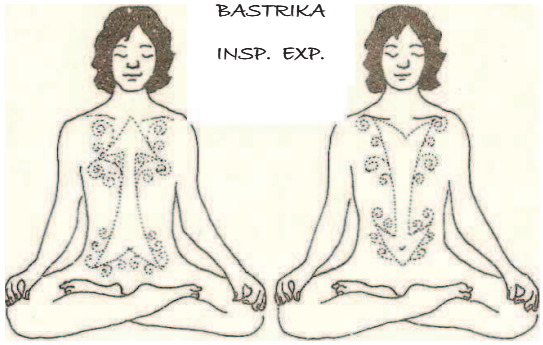
de del funcionamiento eléctrico del cuerpo".

Hay una serie de posturas para principiantes que ayudan en las diferentes fases respiratorias, hasta que el practicante de yoga haya dilatado y controlado suficientemente sus pulmones, que empiezan con unos movimientos de cabeza, unas respiraciones profundas y unos golpes suaves en el pecho (do-in). Luego se desbloquea la columna y se movilizan las ochenta y cuatro articulaciones costales.

Un trabajo muy eficaz es el de sentarse con las manos en las rodillas y la cabeza caída contra el pecho. Inspirar -la primera etapa- sin ningún esfuerzo; la segunda haciendo fuerza con las manos para levantar el pecho y la tercera levantando la cabeza. Retener unos instantes manteniendo la presión de las manos y expulsar sin relajarlas. En una segunda etapa, relajar esta tensión y en una tercera dejar caer la cabeza. Descansar unos instantes y recomenzar de nuevo.
En todos estos ejercicios viene bien añadir una visualización coloreando el aire de azul al inspirar, que es la fuerza vital de rojo en la retención, que expande esta fuerza por todo el cuerpo y de blanco en la expulsión, que es la etapa del poder espiritual.
La retención empieza a provocar efectos pránicos sensibles, más allá de siete a diez segundos.
Antes de comenzar acercar a la nariz las dos palmas de las manos, una frente a otra, entrelazando todos los dedos excepto los pulgares con los que tapáis alternativamente una fosa nasal cada vez, y expulsáis con fuerza para limpiar toda la mucosidad que tengáis acumulada.
Inmediatamente después respirar profundamente veintiún veces, siete por cada fosa nasal y siete por ambas fosas.

Respiraciones activas

Son fundamentalmente tres las respiraciones activas: *Kapala-bhatti, Bastrika* y *Surya* o *Chandra Bedha* acelerados, y de las tres hay que prevenir a las personas que están en una situación de descalcificación, anemia o con alteraciones sensibles de la presión sanguínea (la hipotensión necesita largas retenciones y cortos relajamientos y la hiper-tensión lo contrario pero en ambas pueden llegar a ser perjudiciales las respiraciones activas).



- *Kapalabhatti* o limpieza de cráneo.

Sentados en una postura de meditación, relajar el vientre y con las costillas elevadas (pecho en posición de inspiración e inmóvil) inspirar y expulsar exclusivamente por el abdomen. La inspiración debe ser relajada y natural y la expulsión violenta, sintiendo como una ola de energía que golpea lo alto del cráneo.

Se comienza practicando dos o tres series de 60 respiraciones (más o menos un minuto) y se va avanzando hasta llegar a varias series de quinientas respiraciones a un ritmo de dos por segundo.

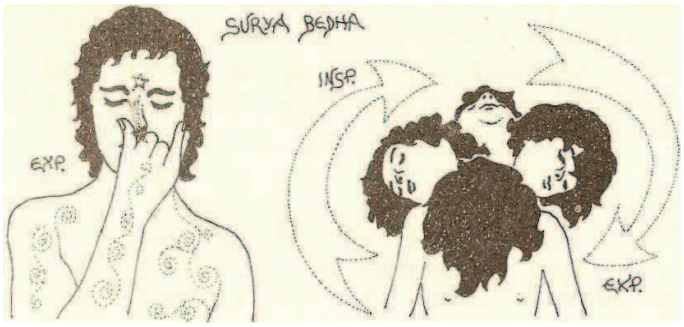
El cuerpo no debe moverse al expulsar; la respiración debe repercutir en los senos frontales; relajaros instantáneamente después de cada contracción en la que repetís constantemente: *OM*. Mirada al entrecejo y una sensación de energía sale por lo alto de la cabeza. Al final retener siempre más de 120 seg., con la barbilla en *Jalandhara Bandha* y contracción de los esfínteres anales, mientras nuestra atención se concentra en el plexo solar.

Se puede practicar primero sobre una sola fosa nasal, tapando la otra con los dedos y luego repetir el mismo número de movi-

mientas por la otra. También puede practicarse en la postura de la vela *(Sarvangasana)* aunque lentificando el ritmo.
Una variante muy eficaz es la que se realiza con la cabeza caida hacia atrás y toda nuestra atención en *Brahmarandra,* el vórtex de la cabeza.

- *Bastrika* o fuelle.
Sentados en postura de meditación, inspirar levantando bien la parte alta del pecho, pero sin mover los hombros, y expulsar vaciando todo el aire y contrayendo los músculos abdominales al fin de la expulsión. Es una respiración completa (abdominal-costal-clavicular) y acelerada.
Los primeros veinte movimientos se realizan lentamente y luego va acelerándose el ritmo hasta 120 ó 150 respiraciones (los más veteranos pueden alcanzar 500). Después hay una retención imprescindible con atención en *Muladhara chakra* y mirada fija en el entrecejo.
Uno de los errores más comunes es la contracción de la boca y nariz, así como la excesiva tensión o apoyo en las manos.
Tanto *Kapalabhatti* como *Bastrika* son esenciales en el *yoga* de la *Kundalini* por su capacidad para despertar energías en el cuerpo sutil. *Bastrika* actúa sobre *Anahata, Vishuddhi* y *Ajña,* y debe entrar en contacto con los tres por medio del sonido armonizado de la respiración.
Un punto a tener en consideración es el error de hacer estas dos respiraciones en *Ujjayi.* Lo que irritaría la garganta y ex citaría excesivamente la glándula tiroides.

- *Surya* o *Chandra Bedha* acelerado.
Surya significa sol *(Pingala)* y *Chandra* significa luna *(Ida).* Así *Surya Bedha* es la respiración en la que se inspira por la fosa derecha y se expulsa por la izquierda. Y *Chandra Bedha* la contraria. Una ayuda en la acumulación de energía vital, mejora la digestión, despierta, energetiza ... y la otra es favorable a la energía intelectual, a la creatividad, nos abre al subconsciente, nos interioriza. Por eso, si en nuestra vida hay un exceso de actividad física, es necesario neutralizarla con una respiración por el lado izquierdo (bastaría con dormir sobre el costado derecho) y si nuestro trabajo es esencial mente intelectual, se hace imprescindible la respiración por la fosa derecha (acostarse sobre el lado izquierdo).
De cualquier manera es necesario distinguir *Surya Bedhya pranayama* de la respiración acelerada por la fosa derecha, y por eso las explicaciones que ahora desarrollamos serán complementadas en el siguiente apartado sobre los *pranayamas* esenciales.



Hay algunas variantes en esta respiración activa: la primera abriendo y cerrando cada fosa nasal con los dedos anular y meñique para la fosa izquierda y pulgar para la fosa derecha,

a un ritmo de un segundo para cada fase respiratoria.

Y la segunda moviendo la cabeza en un círculo amplio mientras los labios y la nariz acompañan al movimiento cerrando la fosa contraria.

Otra variante es la de repetir un *mantra* mientras sentimos que la energía asciende por la parte derecha del cuerpo (en *Surya Bedha)* y desciende por la izquierda en cada respiración. Para *Chandra Bedha* asciende por la izquierda y desciende por la derecha.

- Jadeo o *Shitali*

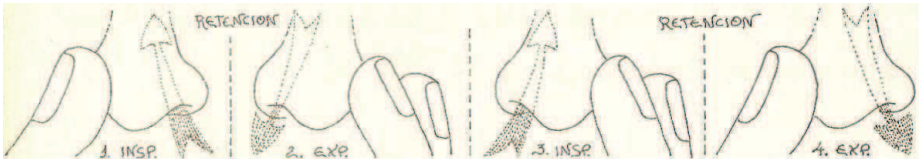
El jadeo se realiza con la lengua fuera (respiración del perro) mientras la mirada se dirige al entrecejo y la respiración se hace con las costillas. Es una práctica muy fuerte cuando se mantiene un largo tiempo, hasta el punto de constituir una técnica de trance o de catarsis. En algunas prácticas del Tantra esta respiración se hace constantemente a lo largo de uno a tres días, creando estados de verdadero "vuelo alucinatorio".

Shitali se practica cerrando los dientes y doblando la lengua hacia el paladar (también puede estar suelta). Así se produce una rápida insalivación que ayuda a mejorar las digestiones y provoca una sensación de apetito voraz.

Pranayamas (técnicas de control de la energía o prana)

1-Purificación de los *Nadis (Nadi Sodhana Pranayama* o *Sukha Purvak).*

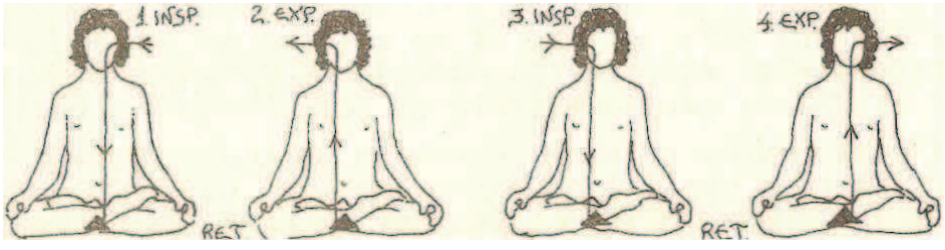
Se trata de inspirar por una fosa tapando la contraria, retener al lleno y expulsar por la que se mantenía cerrada. Inspirar por esa misma, retener el aliento y expulsar por la primera. Así, se inspira por la izquierda, se retiene con las dos cerradas y se expulsa por la derecha. Se inspira por la derecha, se retiene y se expulsa por la izquierda. Este ciclo contínuo debe repetirse por lo menos diez o doce veces a un mismo ritmo como perfectamente practicable.



Si tomamos 16 segundos como unidad de medida, el ritmo 1/2-1-1/2 (2) sirve de introducción (inspirar 8 segundos, retener 16 y expulsar 8 segundos). Luego vamos avanzando de la siguiente manera. 1/2-1-1 (2+1/2), 1/2-1+1/2-1 (3), 1/2-2-1 (3+1/2), 1/2-2-1-1/2 (4),1/2-2-1-1 (4+1/2) Y 1/2-2-1-2 (5+1/2), ésta última será 8 segundos inspirar, 32 retener, 16 expulsar, 32 retener al vacío.

Y de aquí siguiendo la misma proporción hay que ir aumentando, hasta alcanzar 1-4-2-4 (16 sg.-64-32-64) que es considerado co mo *Maha Pranayama,* el Gran Aliento. El ritmo de progresión será 1-3-2-0 (6), 1-4-2-0 (7), 1-4-2-1 (8), 1-4-2-2 (9) Y 1-4-2-4 (11).

Este *Pranayama* permite por su lentitud una intensa visualización del recorrido de los *nadis* y de su color. Al inspirar (y como introducción a las *kriyas* de *Kundalini* que invertirán el proceso) se desciende hacia *Muladhara* y al expulsar se asciende hacia *Sahasrara.*



-Descender de la zona izquierda frontal hasta *Muladhara* al inspirar, como si existiese un tubo de color blanco grisáceo. Retener en *Muladhara* y ascender hacia la cabeza al expulsar, dando tres vueltas y media hasta acabar en la nariz derecha. Luego inspirar desde la zona frontal derecha, descendiendo por un tubo el aliento de color dorado, hasta el punto *Pingala* en la base de la columna, retener en *Muladhara* y ascender dando tres vueltas y media hasta la nariz izquierda.
Ida comienza a ascender por la izquierda y *Pingala* por la derecha Ritmo ideal: 1-4-2-2 (4-16-8-8 para los principiantes, 8-32-16-16 para los avanzados, 16-64-32-32 para los adeptos al *Kundalini-yoga)* .
También pueden practicarse ambos a la vez.

-La forma tradicional de *Nadi Sodhana* es anterior al verdadero *Pranayama.*
Inspirar por la fosa izquierda conduciendo el aliento hasta el pecho durante 16 segundos, mientras repetís 16 veces el *mantra YAM.* Retener durante 64 *YAM* Y expulsar durante 32 *YAM.* Todo este trabajo se dirige a *Anahata,* la sede del elemento aire, visualizando el color humo. Inmediatamente inspirar por la fosa derecha repitiendo 16 *RAM,* retener 64 y expulsar 32 *RAM.* La atención debe conducirse a *Manipura,* la sede del elemento fuego y el color es rojizo o dorado.
La tercera respiración consecutiva exige que se practique *Nasagra Drishti,* la mirada a la punta de la nariz, y que se visualice el color plata de la luna mientras se inspira y se retiene durante un periodo de 16 y 64 *VAM,* con la atención puesta en *Swadisthana.* Al expulsar, color amarillo y atención a *Muladhara* durante 64 *LAM.*
En las retenciones se practica *Jalandhara* y *Mula Bandha* y se presiona al *Prana* para que ascienda por *Sushumna,* el canal central.

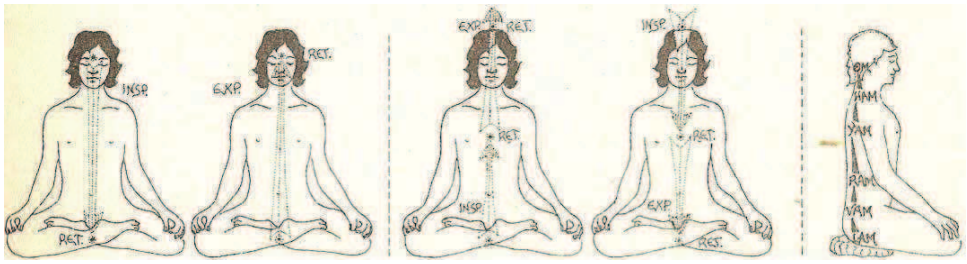
-Para los que tengan dificultades con la postura o quieran practicar un ritmo tonificante (12-1-3-1), calmante (3-1-12-1)

o curativo para ayudar a la fiebre en su eliminación (4-4-20-10), les vendrá bien sentarse en una silla, en la llamada postura "del faraón", con los pies sobre la tierra o la hierba, las manos paralelas encima de los muslos y la cabeza erguida. En el primer ritmo respiras vitalidad y energía, en el segundo paz y serenidad y en el tercero arrojas todas las toxinas y oscuridades de tu cuerpo con la expulsión. También es posible mirar al sol en la inspiración.

Recordad por último que la fuente de *Kundalini* es el *Prana*, que otros llaman energía cósmica, Ki, espíritu santo, orgón, bioplasma y de mil y un maneras.

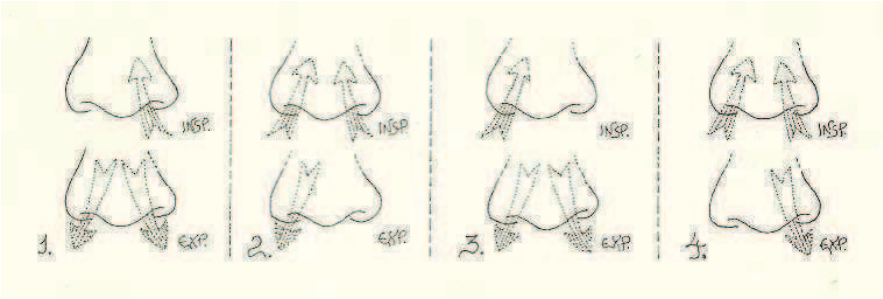
2-Pranayama Cuadrado

Es una respiración en la que sus cuatro fases (inspiración, retención al lleno, expulsión y retención al vacío) duran el mismo número de segundos, latidos del corazón o *mantras* repetidos lentamente. Ayuda a la lentificación de las dos fases respiratorias, frenando la entrada y la salida de aire en la glotis - *(Ujjayi)* y permitiendo una mayor acumulación de *Prana* y una mejor concentración mental en un punto *(Ekagrata)*.



* Variantes:

- Inspirar descendiendo de *Ajña* a *Muladhara,* retener en *Muladhara,* expulsar ascendiendo a *Ajña,* retener en *Ajña chakra,*
- Inspirar dirigiendo la energía de *Muladhara* a *Anahata,* retener en *Anahata,* expulsar de *Anahata* a *Sahasrara* (al infinito), retener al vacío en lo alto de la cabeza. Inspirar del infinito a *Anahata,* expulsar de *Anahata* a *Muladhara* y retener en *Muladara,*
- Hacer siete *pranayamas* cuadrados en cada *chakra* repitiendo su *Bija Mantra (LAM, VAM, RAM, YAM, HAM Y OM),* ascendiendo desde la base de la columna hasta el bulbo raquídeo que corresponde a *Ajña chakra.*



- Una variante que une el *Pranayama* Cuadrado con la Purificación de *Nadis* es *Pratiloma Ujjayi.*
(1) Inspirar por la fosa izquierda, retener al lleno, expulsar por las dos fosas y retener al vacío. (2) Inspirar por las dos fosas, retener al lleno, expulsar por la derecha y retener al vacío. (3) Inspirar por la derecha, retener al lleno, expulsar por las dos y retener al vacío~ (4) Inspirar por las dos, retener al lleno expulsar por la izquierda y retener al vacío.

3-Surya Bedha o *Chandra Bedha* (Respiración Solar y Respiración Lunar) .
En Occidente, que hay una gran ansia por los poderes y las conquistas paranormales, es más aconsejada la respiración solar *(Surya)*, mientras que en la India, que hay un ansia de comprensión y de espiritualidad se practica la respiración lunar *(Chandra)* .
Como ya ha sido explicado en el apartado anterior sobre las respiraciones activas, *Surya Bedha* es inspirar por la derecha, retener al lleno y expulsar por la izquierda, y *Chandra Bedha:* inspirar por la izquierda, retener y expulsar por la derecha.
En *Surya Bedha* la retención al lleno con atención al plexo solar es muy importante (sol en el abdomen), mientras que en *Chandra Bedha* es necesario insistir sobre *Ujjayi* sin *Jalandhara Bandha* (la luna está en la garganta).
Surya suele practicarse intensamente (100 respiraciones de 30 segundos de retención como mínimo) en los retiros para el despertar de *Kundalini.* Por eso esta práctica pertenece a la escuela Yang que tiende a la acumulación de energías, mientras que *Chandra Bedha* pertenece a la escuela Yin del camino hacia el *Nirvana* (la total relajación).

* Notas al *Pranayama:*
- Los efectos mentales del *Pranayama* no son sensibles hasta que podamos retener una docena de veces de 90 a 180 segundos.

Cuando se logra alcanzar estos niveles, aparecen luces de colores y se producen algunos efectos espontáneos como la revulsión de ojos, el gusto de *amrita* (el néctar de la inmortalidad), el olfato sutil ...

- De cualquier manera es necesario comenzar por ritmos suaves, sin forzar la inspiración, ya que esto contracta mucho los hombros y zonas costales, impidiendo la retención prolongada. Antes de expulsar el aire después de una retención al lleno, inspirar un poco más, y antes de inspirar después de una retención al vacío, exhalar el aire residual.

Insistíamos en la necesidad de mantener veinte minutos el mismo ritmo, sin sofocación ni taquicardia, antes de poder considerar que está controlado y pasar a un ritmo más amplio. Si hay dolor o exceso de presión en los oídos, detener el *Pranayama* y hacer una corta relajación.

- Antes de las prácticas de *Pranayama* empezar con algunas *Asanas* relacionadas con la flexibilidad de las dorsales y la apertura del pecho. También *Sarvanga* (la vela) y *Hala* (el arado), para facilitar el control de la glotis y la presión de la barbilla contra el pecho.

- "En una postura que no sea *Vajrasana* (sobre las rodillas), con el talón presionando el perineo, la lengua en el paladar, la mirada dirigida a *Ajña chakra,* la columna bien vertical, la barbilla en *Ujjayi,* con las manos en el regazo, el pecho saliente y controlando los esfínteres anales, podemos comenzar el *Pranayama.*

La respiración adherente implica el sentir el roce del aire hacia la parte alta de la nariz. Como si oliéramos una rosa y el aire rozara las papilas gustativas del fondo de la garganta. Al expulsar hay que lanzar el aire como si golpeara contra Ajña. Cuando ambas cosas se realizan en *Ujjayi,* se produce un intenso calor en la parte alta del pecho y se despierta *Anahata.*

- La inspiración corresponde a la primavera (floración), la retención al lleno al verano (plenitud), la expulsión al otoño (recogida) y la retención al invierno (el vacío, la interiorización).

Otros pranayamas y algunas variantes

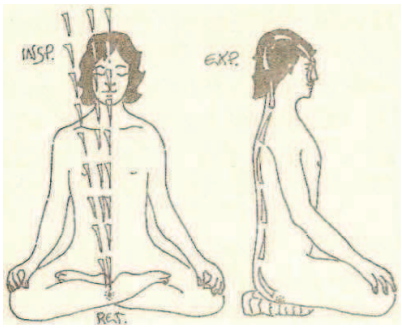
1-Ujjayi. Es un *pranayama* que se utiliza desde las primeras etapas de iniciación, porque al ser calmante favorece la concentración y la meditación.
Inspirar por las dos fosas nasales produciendo un sonido constante, una especie de suave ronquido en la garganta (para sentirlo acercar la barbilla al cuello sin agachar la cabeza). Levantar mucho el pecho en la retención (apoyando las manos en las rodillas) y hacer *Jalandhara Bandha.* Luego expulsar por la fosa izquierda lentamente, aunque hay quienes expulsan alternativamente por una u otra de las fosas *(Anuloma Ujjayi).* También ayuda la repetición de una frase con tantas sílabas corno el número de segundos que hemos elegido inspirar, retener o ex pulsar.

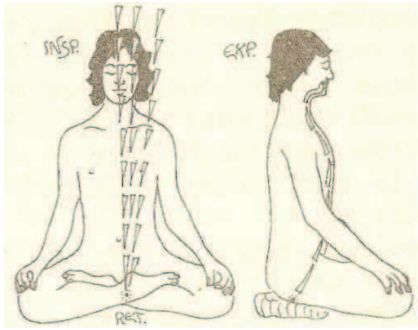
Viloma Ujjayi es un poco más difícil. Se inspira por una u otra de las fosas nasales y se expulsa por las dos, después de una cierta retención con mirada en la punta de la nariz.

Pratiloma Ujjayi ya ha sido explicado anteriormente.
No hay que olvidar el *Pranayama* que sirve de ayuda para facilitar la limpieza corporal en la enfermedad y en el cual se hace incapié en *Langana* (alargando la expulsión y la retención al vacío), tal y corno ha sido descrito.

2-Respiración de la abeja.
Inspirar por las dos fosas nasales e ir llevando la lengua lentamente desde la raíz de los dientes superiores hasta el paladar blando. Retener ligeramente y al espirar pronunciar una i aguda y nasal que haga vibrar la nariz, mientras la mirada y el pensamiento se concentra en *Ajña chakra,*
Hacer un mínimo de 27 respiraciones, aunque en la *sadhana* tántrica se aconseja 144 y luego cambiar a esta otra respiración: Con la mirada al entrecejo inspirar por ambas fosas, retener l5 segundos en *Kechari* y luego girando la cabeza hacia la izquierda y cerrando sensiblemente la glotis, se expulsa con mucha lentitud. Pronto comenzaremos a oír la vibración causal o el sonido interno. Terminar con unos minutos de meditación, concentrados en este sonido.

3 - Respiración *Aroham-Awaroham.*
Inspirar recogiendo el *Prana* luminoso desde el espacio y ha-



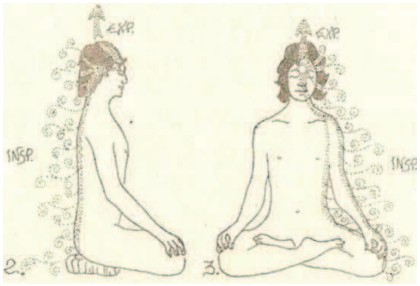


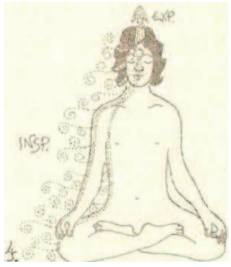
ciéndole recorrer e irradiar toda la parte derecha del cuerpo (entrando por el cerebro derecho) hasta *Muladhara.* Retener y expulsar por la espina dorsal, subiendo hasta la nuca, la coronilla y descendiendo por la frente y nariz hasta el labio superior (Vaso Gobernador). Todo este canal debe ser visualizado de color rojo y la lengua debe tocar el paladar.

La siguiente respiración inspirar la luz por la parte izquierda del cerebro y cuerpo hasta *Muladhara,* y expulsar por la línea media que pasa por el pubis, ombligo, esternón y garganta hasta el labio superior. El color de este canal (Vaso de la Concepción) es azulado.

4-Respiración osmótica.

(1) Inspirar recogiendo la energía por cada poro de la piel, de la parte delantera del cuerpo. Retener acumulándola en *Ajña chakra* en medio del cerebro y expulsar por lo alto de la cabeza al infinito. Hacer siete respiraciones en este primer ciclo. (2) Inspirar por la espalda y seguir el mismo proceso. (3) Inspirar por el costado izquierdo. (4) Inspirar por el costado derecho.





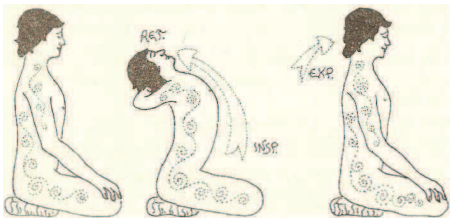
Al completar las 28 respiraciones llevar la atención al abdomen y reducir la respiración hasta que parezca detenerse por sí misma y sin esfuerzo. Los movimientos del diafragma van disminuyendo hasta ser imperceptibles y entonces se alcanza el punto de respiración cero, que llega acompañado de una sensación de respiración osmótica por los poros de la piel en todo el cuerpo.

La tercera etapa es inversa a la primera: Inspiramos desde el espacio infinito hasta *Ajña.* Retenemos la energía luminosa en la frente y expulsamos por la parte delantera del cuerpo duran te siete respiraciones (luego por detrás, izquierda y derecha)

S-Plavini Pranayama.

En una postura cómoda con las piernas cruzadas, inspirar mientras levantáis los brazos a la vertical y os dejáis caer hacia atrás con las manos detrás de la nuca.

En la retención repetiros mentalmente: "estoy muy ligero, como una nube que se deja arrastrar hacia el cielo por la brisa". Luego volver a la postura y expulsar por las dos fosas nasales.



6-Pranayama con colores.

Todo color deriva del rayo solar concebido como un símbolo del ser divino. "Meditad sobre la brillante luz de este sol resplandeciente. Que El quiera dirigir nuestro entendimiento hacia la liberación".

Y este Rayo se divide en los siete colores del arco iris:

El color rojo-rosado del sol va al cuerpo entero y al sistema nervioso, el anaranjado a *Muladhara* y las glándulas sexuales (cuerpo etérico), el amarillo al abdomen *(Manipura)*, hígado y suprarrenales, el verde al corazón *(Anahata)* y plexo cardíaco. Da armonia y equilibrio el azul a la garganta *(Vishuddhi)*. Y tiene relación con lo espiritual el índigo, y con los ojos y

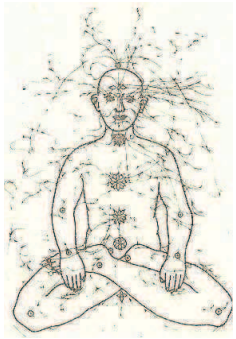
la pituitaria. Despierta poderes paranormales el violeta, se relaciona con *Sahasrara* y la glándula pineal.
La tradición esotérica del Tantra considera que es desde *Swadisthana* y su rayo ocre-naranja desde donde se distribuyen en sus seis pétalos los otros seis colores a los demás centros.
- Prácticamente el rojo incrementa la energía y aleja el sueño. El naranja estimula y purifica casi todos los centros, lo mismo que el rojo y amarillo. El verde o azul conducen a la relajación y diluyen la ansiedad. El violeta equilibra el cuerpo etérico y el blanco conduce al silencio interno.
Visualizar los en el *Pranayama* según aquello que queráis conseguir y tener en cuenta la terapia tibetana por el color, que se describe en el capítulo sobre el Budismo *Vajrayana .*
- Así, uniendo varias anotaciones de los apartados anteriores: Inspirar con color verde azulado que corresponde a la primavera, a la vida, al nacimiento y que es signo de fuerza vital. Retener con el color rojo que representa la energía, el verano, el sol, la plenitud. Expulsar con color blanco, símbolo del crecimiento interno, de la fuerza espiritual, que corresponde al otoño o época de recogida de frutos. Y retener al vacío con el color amarillo, signo de muerte y de invierno, que representa al silencio, la inmovilidad, la toma de fuerzas.

7-Kevala Kumbhaka.
Sólo se puede realizar una vez hemos trabajado durante varios años en el *Pranayama,* sobre todo *Bastrika* y *Nadi Sodhana.*
Este trabajo es difícil y se corren serios riesgos si no controlamos suficientemente el ritmo cardíaco y la retención.
Se comienza por 15 minutos de *Bastrika* y luego se alarga la retención de 120 a 180 segundos. Es necesario practicar un mínimo de doce ciclos completos para que sus efectos permitan un verdadero despertar de la energía dormida en la base de la columna. Atención intensa a *Muladhara* con visualización y repeti ción mental del *mantra.*
Después de practicar 15-120-30-descanso, es necesario aumentar lentamente basta llegar a cinco minutos. Se practica en ayunas y en postura de loto, porque en un cierto momento los temblores que sacuden al cuerpo son muy fuertes. No practiquéis a pleno sol, ni os extrañéis de que haya ciertos dolores en la zona interna del ano y los genitales, ya que el *Prana* empuja a *Kundalini* para que entre en *Sushumna.*
Recordar que sin una intensa purificación anterior y sin un largo trabajo en soledad y meditación, practicar de esta manera *Kevala Kumbhaka* se vuelve imposible.

8 - *Murcha Pranayama.*
Es también una práctica muy avanzada y llena de riesgos para los que no tienen su propio sistema "eléctrico" interior preparado para los grandes voltajes.
Inspirar por las dos fosas nasales, retener en *Kumbhaka* con toda la atención concentrada en *Ajña chakra,* y no expulséis el aire bajo ninguna excusa hasta que os sintáis desmayar, como si fuera una prueba iniciática.
Sólo se practica aisladamente y sin repetición inmediata, ya que, lo mismo que *Ioti Mudra* (en el que se tapan las siete aberturas de la cabeza y las dos de la pelvis y se retiene también hasta el desmayo), debe ser estrictamente controlado por un maestro en el *Pranayama.*

* Para terminar este capítulo recordad las palabras del *Yoga Kundalini Upanishad:* "Hacer diez respiraciones para comenzar y repetirlas cuatro veces al día, e ir añadiendo cinco por cada día que pasa hasta que en quince días lleguéis a ochenta respiraciones cada sesión, lo que hace trescientas veinte al día". Aunque esta práctica resulta imposible en Occidente para casi la totalidad de las personas (exige más de 6 horas de trabajo) es posible cuando menos hacer un par de sesiones con 20 a 50 respiraciones cada una, sin fatigar los pulmones ni respirar entrecortadamente.

"No hay austeridad que lleve más alto que el control del aliento. Nos purifica de todas las impurezas físicas, mentales y emocionales que hemos acumulado, y eleva en nosotros la llama del conocimiento". -*Yoga Darshana Upanishad*-



PREPARACION DE DE CHAKRAS
Y SENSIBILIZACION LAS KRIYAS

Vamos a incluir en este apartado una serie heterogénea de ejercicios y concentraciones que ayudan a la sensibilización y - apertura del canal central y al despertar de los *chakras.* No hay que olvidar que cada persona tiene su manera particular de sentir y situar los *chakras,* y que en el cuerpo sutil no puede actuarse con fórmulas matemáticas. Así, más que provocar la sensación en un punto particular, dirigid vuestra atención al cuerpo y captar las zonas de resonancia que aparecen a diferentes niveles .

Ejercicios de Naropa

Estos seis movimientos se expresan en su forma simplificada, muy lejos de la complejidad tántrica (como medios de conducción de energía) que enseña la tradición del *Vajrayana* tibetano. Liberan y movilizan las zonas bloqueadas y facilitan el flujo de energía por todo el cuerpo.

l-Giros de Cabeza.
En loto o *Siddhasana,* retener al lleno y hacer círculos con la cabeza hacia Uno u otro lado, aumentando progresivamente su

frecuencia (por ejemplo, diez círculos completos hacia un lado y diez hacia el otro). Al terminar dar dos giros muy suaves para contrarrestar el posible mareo. La atención a *Ajña chakra.* Así se libera el nudo de la garganta y el cuello. Descansar después de cada respiración y practicar series de siete retenciones.

2-Torsiones Laterales.

Sentados, apoyar los puños sobre las rodillas y retener el aliento al lleno. En esta posición adelantar el hombro derecho y retrasar el izquierdo, mientras la cabeza gira hacia la izquierda manteniendo erguida la parte alta de la espalda. Repetir de diez a veinte movimientos dobles mientras la atención se dirige hacia el pecho. Esta oscilación deshace los nudos que se acumulan en la Zona de *Anahata chakra.* Luego retener y contraer el bajo vientre, sacudiendo los hombros de 10 a 50 veces con los brazos relajados.

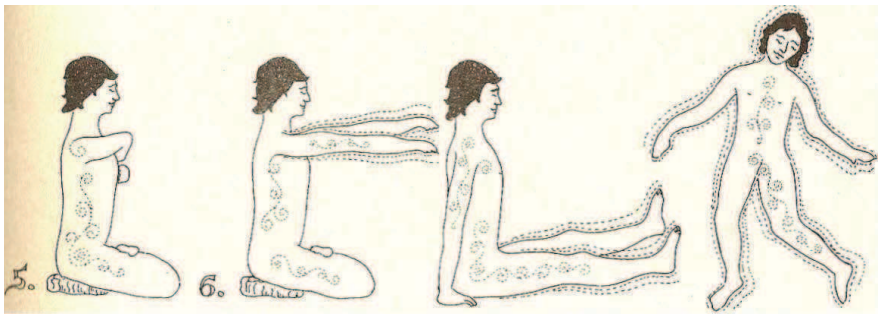
3-Giros de Tronco.

Inspirar.y retener el aliento mirando a *Ajña chakra,* dejando que todo el cuerpo describa grandes círculos, hasta el punto que la cabeza pase rozando las dos rodillas y se extienda hacia el costado elevándose y hacia atrás por la espalda. El pecho debe mantenerse adelantado para no curvar excesivamente las dorsales. Este movimiento deshace los nudos del ombligo.

4-Batir la Energía.

Tomar la postura del loto, con las manos en el suelo a ambos costados de las nalgas. Elevar el cuerpo apoyando el peso sobre las manos y golpeando de doce a cincuenta veces la zona de las nalgas contra el suelo para movilizar la energía que duerme en *Muladhara.* Es en este último punto donde debe concentrarse toda nuestra atención. Puede acompañarse cada elevación del

cuerpo en el aire por una brusca y rápida torsión hacia uno de los lados. En caso de que no pueda tomarse la postura de *Padmaana*, poner las piernas cruzadas delante del cuerpo y apoyarse en los tobillos y en las manos, botando sucesivamente tal y como se ha explicado.

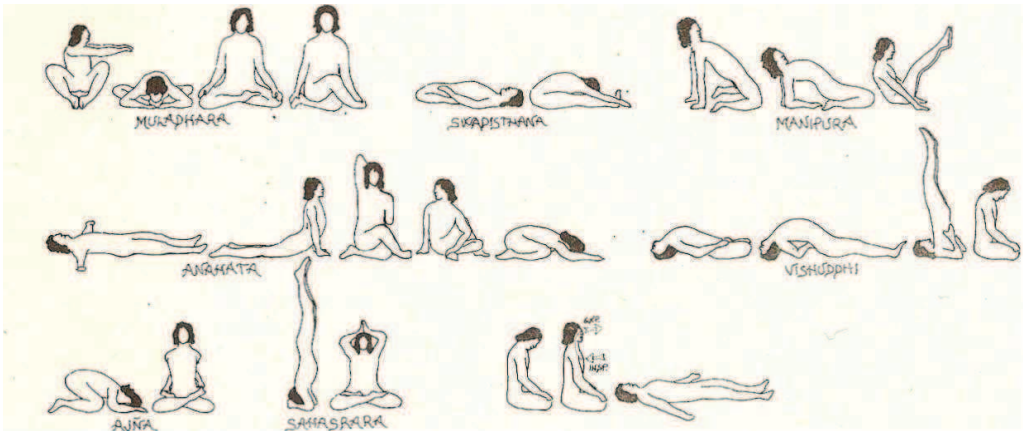


5-Masaje General.
Masajear el cuerpo con los puños y cantos inferiores de las manos. Golpear el pecho, los riñones, el cuello, ... Apretar repétidamente los dientes y masajear con la lengua las encías internas antes de tragar saliva. Masajear la nuca, encima de los oídos, los brazos, el pecho, la espalda, el abdomen y las piernas.

6-Vibración General.
Extender los brazos y sacudirlos vigorosamente y lo mismo con las piernas. Saltar sobre los pies con todos los músculos del cuerpo relajados (incluidos los de la cara). Terminar los ejercicios de Naropa haciendo el movimiento que se llama "muñeco de trapo".

Algunas posturas para el despertar de los chakras

En cada una de estas posturas se hace necesario realizar un cierto control respiratorio (el más adecuado es el *Pranayama* Cuadrado, la retención prolongada de 30 segundos, o para la postura de mayor tensión el ritmo 3-2-5-2) llevando la atención al centro correspondiente y repitiendo el *mantra OM* o el *bija mantra* adecuado. En la inspiración la energía se dirige al centro del chakra , se retíene el aliento en el mismo punto



y se expulsa extendiendo la energía por toda su esfera de influencia.

Para *Muladhara* (base columna), se puede tomar la postura en equilibrio sobre los cantos de los pies, la estrella o el medio loto, terminando siempre por la postura del héroe, con una rodilla encima de la otra y cogiendo con las manos las palmas de los pies. Visualizar el color rojo y contraer los esfínteres anales.

En *Swadisthana* (zona sacra), podemos tomar la postura de la cama y terminar por la pinza, para cerrar el circuito energéti-ea. Visualizar el color naranja y hacer control cintura abdominal.

En *Manipura* (zona lumbar), sentaras sobre las rodillas separadas, y apoyando las manos detrás de los pies levantar las nalgas. También es una buena posición la que resulta de apoyar los codos en el suelo en la posición anterior, aunque con las rodillas juntas. Para terminar hacer *Vajroliasana.* El color a visualizar es el amarillo. La expulsión puede ser por la boca con los labios en forma de O y casi imperceptible, como si sopláramos a una vela muy cercana sin desear apagarla. Contraer la zona del ombligo.

En *Anahata* (zona dorsal), tenderse boca arriba con los brazos en cruz, hacer la cobra o repetir *Virasana,* cogiéndose los

brazos por detrás o la torsión. Y para terminar *Yoga Mudra,* con los codos a la altura de la cabeza. El color es el verde y la atención debe dirigirse a la zona contraída entre los omoplatos.

En *Vishuddhi* (zona cervical), la postura de *Matyasana,* el pez, es la más adecuada para abrir el centro, y la de *Sarvanga,* la vela para cerrar el circuito; aunque también puede utilizarse *Jalandhara Bandha* en posición de meditación. El color que corresponde es el azul y la atención en la posición de la barbilla.

En *Ajña* visual izar en el entrecejo el color índigo o añil. Y para cerrarlo mirar a la punta de la nariz. También puede usar se la posición que se indica en el dibujo, hasta que sintamos una especie de torbellino en la cabeza, o *Badha Padmasana,* el loto atado.

En *Sahasrara,* hacer el pino o *Sirshasana* y concentraras en la parte alta de la fontanela, aunque también puede tomarse una postura de meditación, y poniendo las manos juntas encima de la cabeza meditar en ese mismo punto. El color *es* el violeta.

- Para terminar es necesario practicar la triple *Bandha (Bandha Traya)* media docena de veces, seguido de una corta meditación en la que inspiramos la energía por el pecho y la expulsamas por los ojos y la frente *(Ajña).* Por último unos minutos - de relajación en *Savasana.*

- En la tradición hebraica, lo mismo que en la egipcia, sufí o maya, hay *mantras* para el trabajo en cada centro, que en este caso se corresponden con las Siete Iglesias del Apocalipsis. Para *Muladhara* (Iglesia de Efeso) IAO, alargando cada letra. Para *Swadisthana* (Esmirna) , IUM; para *Manipura* AUM; para *Anahata* YO SOY; para *Vishuddhi EHEYEH* y para *Ajña* y *Sahasrara* el *OM* (visualizado con una estrella y una cruz).

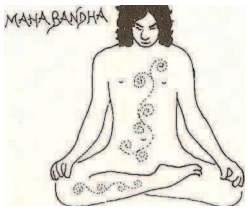
Otros mudras para el despertar de Kundalini

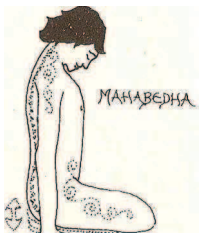
l-Maha Mudra, el Gran Gesto.
Situar el talón del pie izquierdo sobre el perineo *(sivana)* y extender la pierna derecha, cogiendo el dedo pulgar con los dedos medios de ambas manos. La mirada debe dirigirse al entrece-

jo. La columna debe erguirse al inspirar y luego se retiene al lleno haciendo *Mula Bandha* muy fuerte. Controlar la cintura abdominal y hacer *Jalandhara Bandha.* Expulsar soltando las *bandhas* o cierres musculares y aflojando los brazos. Al vacío hacer *Bandha Traya.* Después descansar unas respiraciones y repetir de tres a siete veces el ejercicio por cada pierna.
Este *mudra* permite el control de la energía sexual y ayuda a la limpieza de los *nadis.*
Dice el *Gherarda Samhita:* "Presionando fuertemente el ano con el talón izquierdo, extender la pierna derecha y coger el dedo gordo del pie. Contraer la garganta y fijar la mirada en el entrecejo". El *Hatha Yoga Pradipika:* ''Habiendo repetido este *mudra* con el lado lunar, se pasa a realizarlo con el lado solar, hasta que el número de retenciones sea el mismo por ambos lados". El *Shiva Samhita* cambia el sentido de este *mudra :* "Cerrar las 9 aperturas del 'cuerpo *(Ioti mudra* en medio loto), fijar el espíritu en *Sushumna* y controlar el aliento".

Otra variante es la de respirar varias veces por la nariz y después inspirar por la fosa izquierda (con movimiento de labios) y retener. Entonces se toma el dedo pulgar y se tira de él, apoyando la cabeza en la rodilla y repitiéndose: "Así despierto la energía dormida *Kundalini* y la elevo a *Sahasrara",* luego expulsar por la fosa derecha.

-También puede realizarse respirando por el canal central. Sentados sobre el talón izquierdo y cogiendo la rodilla derecha - cerca del pecho. Se inspira elevándonos por el canal central, se retiene cogiendo el dedo gordo del pie derecho, y se expulsa descendiendo por el canal central, volviendo a la primera posición. Luego lo mismo por el otro lado y con las dos piernas juntas.





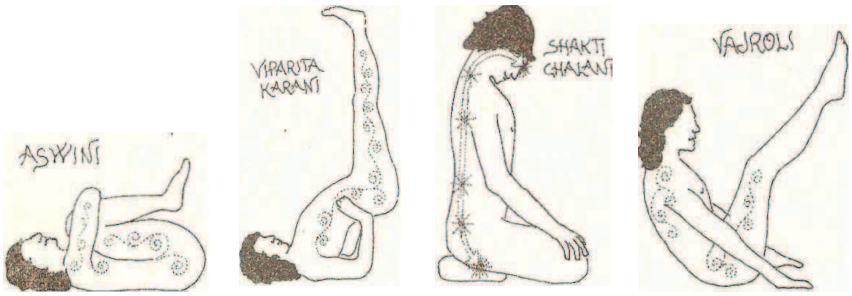
Mahabandha, la Gran Contracción.
Situar el talón del pie izquierdo contra el perineo y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Entonces, "habiendo llenado el pecho de aire, presionar fuertemente el mentón contra el corazón. Comprimir el aire por *Mula Bandha* e introducir al espíritu por la vía media o *Sushumna".* -H.Y.P.- Luego dejar salir el aire lentamente y repetir por el otro lado.
Esta descripción corresponde a la postura de medio loto; pero hay quienes practican sobre este *mudra* "situando el pie derecho en el nacimiento del muslo izquierdo", como en la postura que hemos llamado *Virasana.* También es posible presionar la lengua contra los incisivos superiores en vez de hacer *Jalandhara Bandha.*

Dice el *Shiva Samhita:* "Entonces (después del *Mahamudra)*, situando el pie derecho sobre el muslo izquierdo, contraer el ano y el perineo, haciendo subir el *Apana* (energía excretora) uniéndolo al *Samana* (energía asimiladora en el abdomen) y empujar al *Prana* (respiración) hacia abajo. Ahora el sabio debe unir conjuntamente el *Prana* y el *Apana".*

Maha Bedha Mudra, la Gran Penetración (o Perforación).
"Sentado el yogui en la posición de *Mahabandha,* el medio loto, inspira y hace *Jalandhara,* apoyando las manos sobre el suelo. Entonces golpea suavemente las nalgas, lo que provocará que el ano produzca una vibración en la vía central". *Hatha Yoga Pradipika.* De esta forma se experimenta y penetra regiones desconocidas del cuerpo, que aparecen al entrar el *Prana* en *Sushumna,* después de romper el nudo de *Brahma* en la base de la columna.

"La *Mahamudra* y la *Mahabandha* no producen fruto si no se acompañan de la *Mahabedha".*
Estos tres *mudras* constituyen la primera *Sadhana* o disciplina avanzada después de las *asanas* y los *pranayamas.* El *Shiva Samhita* insiste en que con estos instrumentos la victoria sobre la muerte puede alcanzarse en el plazo de seis meses. Esta técnica es semejante a *Tadani Mudra (Tadani* significa golpear) o *Tadan Kriya.* Hay que dar de doce a cuarenta golpes en cada retención, pero sin violencia, mientras el talón se mantiene siempre contra el perineo y la mente concentrada en *Muladhara.*

2-Aswini Mudra, el Gesto de la Yegua.
Se puede realizar en varias posturas: Sentado en meditación,



en la postura de la vela, del pino o en *Pavana Muktasana* (boca arriba y abrazando las rodillas) .
Primero contraer los esfínteres anales y la musculatura elevada del ano, y luego empujar hacia fuera rítmicamente, contrayendo y expandiendo. Se practica en retención al lleno, haciendo veinte o treinta movimientos cada vez, ayudando de esta forma al despertar de la *Shakti* en *Muladhara.*

3-Viparita Karani Mudra, el Gesto de la Acción Invertida.
"Para las personas cuyo ombligo está en lo alto y el paladar en lo bajo, el sol se encuentra situado encima y la luna abajo. Esta es la *Viparita Karani." -H.Y.P.-*
Se inspira la energía del sol *(Manipura)* a la garganta *(Vishuddhi)* y se expulsa por lo alto de la cabeza.
Practicar este *mudra* en la postura de *Viparita Karani asana* de cinco a quince minutos, con la lengua en el paladar blando y la mirada en *Ajña chakra.* Es necesaria una intensa concentración.

4 *-Shakti Chalani Mudra.*
Es un *mudra* de cierta importancia en los trabajos de *Kundalini.* Inspirar profundamente, retener el aliento y hacer *Jalandhara* y *Mula Bandha.* A todo lo largo de la retención se tiene que descender por el canal central desde *Ajña a Muladhara* y ascender seguidamente por el mismo sitio, percibiendo los diferentes *chakras* y llamándolos por sus nombres. Hacer de cinco a diez veces todo el circuito y luego expulsar.

5-Yoni Mudra.
Inspirar el aire profundamente y dirigir la energía a *Muladhara chakra.* Retener el aliento haciendo *Mula Bandha* y concen-

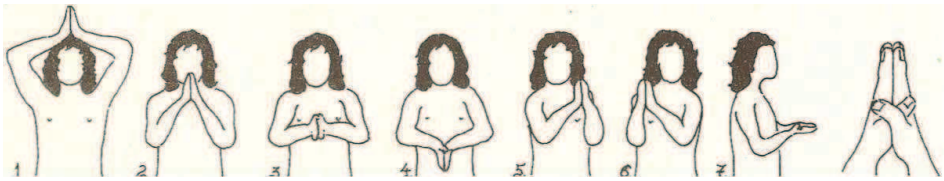
trando vuestra atención en *Kama* (Eros), la fuerza del instinto sexual. Verlo como un fluido brillante que sale del perineo. Expulsar y dejar que esta flecha atraviese los tres *lingams* (forma densa en *Muladhara,* forma sutil en *Anahata* y forma causal en *Ajña).* Hacer *Kechari* y visualizar los colores amarillos y rojos en lo alto de la cabeza, símbolo de la sublimación de la fuerza erótica.

6-Vajroli Mudra o Gesto del Trueno.
Hay un *asana* ya descrita que tiene este mismo nombre, *Vajroli Asana,* porque permite el control de la energía sexual. Una vez en la postura, sacar el pecho y apoyar el peso del cuerpo sobre las puntas de los dedos, manteniendo la respiración relajada. Al terminar, inspirar por un lado de la nariz y retener el aire haciendo *Mula Bandha,* y contraer y expandir el abdomen de 10 a 30 veces, luego relajarlo y expulsar lentamente.
-El *Vajroli Mudra* se practica contrayendo los músculos que rodean a la vejiga y al conducto urinario, para poder absorber las secreciones femeninas y en última instancia reinvertir el flujo del propio semen junto con estas mismas secreciones.
De cualquier manera, su efecto más inmediato es una cierta desensibilización del canal espermático, lo que permite un increíble control de la eyaculación.

-Con la ayuda de un tubo fino, convenientemente esterilizado, y de 18 cm de largo que se introduce cada día un poco más por la uretra, hasta llegar a los 15 cm; se empieza introduciendo aire con una goma, tal y como aconseja el *Hatha Yoga Pradipika.* Más tarde se practica aspirando agua, leche y hasta miel. Así, "un día el yogui podrá absorber su *bindu* unido a las secreciones de la menstruación femenina *(rajas)* y recuperar sin pérdida esta energía". •
"Por la pérdida del *bindu* viene la muerte, la vida está en la retención del *bindu".* También el *Shiva Samhita* añade: "En el momento en que la orina va a salir es necesario echar hacia atrás la energía *(Apana)* y no dejar salir más que un poco de orina, que se aspira de nuevo con *Nauli* y *Yoni Mudra.* De esta manera se controla el esperma fácilmente".
Pero es el *Hatha Yoga Pradipika* el que avanza un paso más y llega a igualar totalmente en el plano práctico al hombre con la mujer (en vez de caer como otras enseñanzas más o menos mágicas en un cierto vampirismo femenino): "Si la mujer, gracias a su capacidad adquirida por la práctica, aspira por su habilidad en la contracción el *bindu* masculino y retiene y conserva su propio *raja* por medio de *Vajroli,* ella ha alcanza-

do el título de perfecta yoguini".
Y también añade: "A condición que sea continente, que coma la alimentación adecuada y en la cantidad debida, el éxito está asegurado después de cuarenta días, en los que conseguirá mover la *Kundalini".*

"Es necesario sentarse en *Vajrasana,* coger los dos pies con las manos y remover la *Kundalini* presionándola fuertemente a través de la retención. Después hacer *Udiyana* (sin movimientos) y sacudirla durante una hora y media".
La *Gherarda Samhita* aconseja para este mismo proceso el *Aswini Mudra.* Y el *Shiva Samhita:* "Que el sabio, con firmeza, ponga en movimiento la *Kundalini* dormida en el loto *adhara,* bloque ando *Apana Vayu* y aspirando con fuerza".



7-Mudras Manuales.
1º Situar las manos sobre la fontanela para desarrollar la intuición. 2º Sobre la garganta para purificar el centro del sonido y las emociones relacionadas con las palabras. 3º En el corazón. Inhalar amor divino y exhalarlo a toda la humanidad. 4º Plexo solar, sobre las emociones. 5º y 6º En las corrientes positiva (parte derecha) y negativa (parte izquierda) que se reflejan en nuestro vientre. 7º Para equilibrar la energía que recibimos.

Bhutasuddhi, la purificación de los elementos en el cuerpo

1 -Comenzamos con un trabajo en *Ajña chakra* (ver la onceava parte de esta Gran Iniciación), meditando en la sede de la consciencia. Y después descendemos hasta *Muladhara,* la sede de la energía. Allí nos concentramos en el loto de cuatro pétalos rojos, repitiendo su *bija mantra IAM* y viendo su *mandala* como un cuadrado de color amarillo, símbolo de la Tierra. Para sensibilizarlo, mirar la punta de la nariz y mover los dedos de los pies.

Con el *mantra HRIM SHRIM KRIM Parameshwari Swaha* disolvemos este centro en el segundo elemento, el Agua, que está representada por *Swadisthana.*

2-Swadisthana está en la raíz genital y su *bija mantra* es *VAM,* en el centro de un cuarto creciente de luna plateada. Para sensibilizarlo frotar las palmas de las manos, controlar la cintura abdominal y mover los dedos de las manos. El Agua que ha disuelto en nuestro interior toda la Tierra (cuerpo) como un terrón de azúcar, es ahora disuelta por el Fuego de *Manipura* que la evapora. Y nos volvemos Fuego irradiando luz y calor a través de la repetición del mismo *mantra.*

3-Con el *mantra RAM* nos concentramos en *Manipura,* contraemos los esfínteres anales *(Mula Bandha)* y miramos a la punta de la nariz, contrayendo ligeramente la zona del ombligo. Visualizamos un triángulo rojo invertido con tres svásticas.
Después sentimos el elemento Aire que apaga el Fuego y conduce la energía hacia lo alto (repitiendo *HRIM SHRIM KRIM Parameshwari Swaha) .*

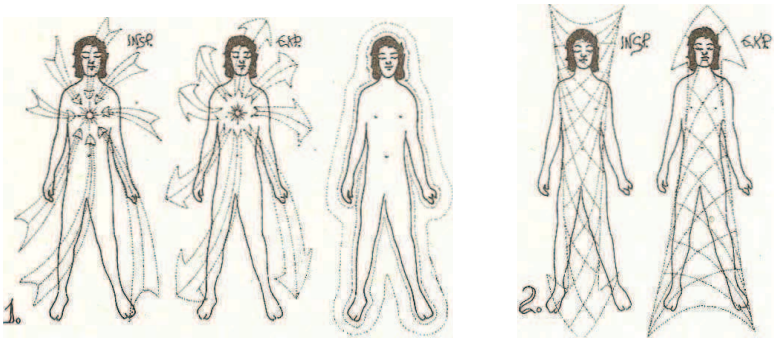
4- Así visualizamos *Anahata* en forma de una estrella de seis puntas de color grisáceo. Repetimos el *mantra YAM* y contraemos la zona de omoplatos. Sentimos una gran ligereza y todo en nosotros vuela, se ha convertido en Aire.

5- Pero este Aire se mueve dentro del Espacio que se revela en *Vishuddhi* con su *mantra HAM* y su *mandala* que es un círculo dorado. Mover los labios mojados uno contra otro y perder las dimensiones del Espacio.

6-Entonces nos concentramos en la base del cerebro viendo el *mandala* blanco de *Ajña* con sus dos pétalos, y repitiendo el *mantra OM.* Ahora somos sólo Pensamiento puro, sin materializar, más allá del Espacio y la presencia de los cuatro Elementos.

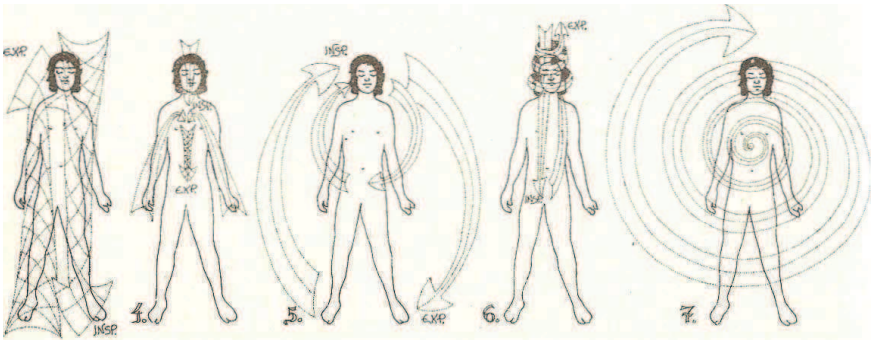
7-Por último disolvemos todo en el *mantra HRIM SHRIM KRIM Parameshwari Swaha* en *Bindu,* que es el punto más alto del símbolo del *OM* y quedamos en meditación silenciosa, después de disolver cada elemento en su inmediatamente superior.
-A lo largo de toda esta meditación es posible practicar un li gero control respiratorio, pero no es conveniente la cuenta de segundos ni los ritmos propios al *Pranayama.*

Circuitos de energía



1-Inspirar una intensa luz por cada poro de la piel hacia el plexo solar, que se vuelve un punto de luz blanca, un sol interior. Y al expulsar que esa luz elimine toda la oscuridad de vuestro cuerpo por el mismo camino, saliendo por cada poro de la piel.
Después de unos quince minutos visualizar un aura blanca alrededor de vosotros mientras la inspiración se vuelve semejante a la del sueño profundo.

2-Inspirar la energía de color dorado de cabeza a pies y expulsar la energía de color plateado de pies a cabeza. Al inspirar tomar consciencia del calor y al expulsar del frescor *(Prana y Apana)*.



3-Inspirar por la parte izquierda del cerebro hasta los pies y expulsar por la parte derecha del cuerpo hasta la cabeza. Utilizar los mismos colores que en el ejercicio anterior.

Una vez practicado siete veces, invertir el proceso e inspirar por el lado derecho y expulsar por el izquierdo. Después, hacer otras siete respiraciones inspirando por los dos lados y expulsando de la misma manera.

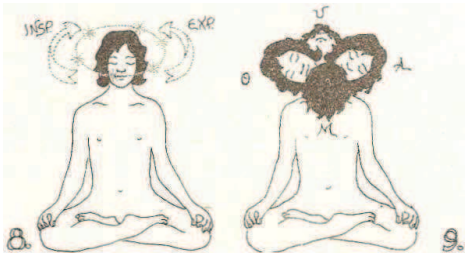
4-Inspirar recogiendo la energía por las palmas de las manos y la parte alta de la cabeza y expulsar llevando luz y calor hacia el bajo vientre.

5-Inspirar sintiendo una burbuja de energía a vuestro alrededor y elevaros desde el pie derecho hasta la cabeza, siguiendo su contorno. Al expulsar recorrer la otra mitad del círculo, desde la cabeza al pie izquierdo.

Los mismo en el interior, inspirar de *Hara* al entrecejo por la derecha y expulsar por la izquierda.

6-Inspirar recogiendo la energía por la parte derecha del cuerpo (de la cabeza a *Muladhara)* y expulsar de *Muladhara* hasta la cabeza creando a partir del cuello una cierta espiral de energías que rodean a la cabeza.

7-Crear mentalmente una espiral, que partiendo del plexo solar rodea vuestro cuerpo hasta unos centímetros por encima de vuestra cabeza. Observar después la sensación vibratoria del cuerpo y volver al plexo solar, recorriendo la espiral en sentido contrario.



8-Sentados en postura de meditación, visualizar un punto luminoso que gira alrededor de la cabeza sin descanso, al inspirar hacia la derecha y al expulsar hacia la izquierda, acelerando cada vez más su velocidad hasta arrastramos a una dimensión distinta.

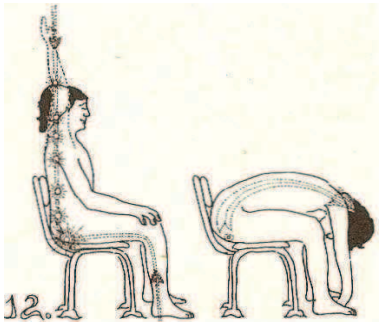
También puede pronunciarse A-O-U-M, moviendo la cabeza a izqUIerda, derecha, atrás y adelante. Es la cruz de los iniciados en el centro de la cabeza.

9- La Pirámide de Meditación: Sentados en posición de meditación visual izar una imagen piramidal extendida en dos dimensiones y sentaras en medio del cuadrado que le servirá de base. Entonces comenzar a meditar repitiendo el *mantra* OM *Namah Shivaya* de manera continua, hasta el punto que cada 27 repeticiones se levante una de las paredes de la pirámide. Primero la cara que mira al frente y que es de color amarillo, luego la cara roja a la izquierda, en tercer lugar la cara azul que está atrás y en cuarto la cara verde, a la derecha. Una vez terminadas las 108 repeticiones abandonad todo control y haceros receptivos a las energías cósmicas que descienden desde el vértice de esa pirámide energética como una lluvia de luz que os inunda de *Sahasrara* a *Muladhara.*

10-Las formas mandálicas:
En cada una de ellas se visualiza el *mandala* con su color y se repite el *mantra* (como ya hemos explicado en otros ejercicios) pero la respiración va acompañada de un recorrido de la forma mandálica en la zona correspondiente del cuerpo.
Al final puede practicarse la visualización de la Estrella de David en el pecho, teniendo como extremos la garganta y el ombligo, con un color rojo y gris azulado. Atención al punto central, la sede de *Anahata.*

11-Las espirales de energía:
La primera parte se realiza inspirando desde lo alto de la cabeza hasta *Muladhara* y produciendo (siempre en el eje central) un movimiento circular que va desde la base de la columna, sube por el pubis hasta el ombligo y desciende de nuevo. Retener el aliento unos segundos mientras la consciencia sigue girando

en la zona correspondiente a los tres *chakras* inferiores, y expulsar haciendo subir la energía por 10 alto de la cabeza. Hacer de 10 a 20 giros.
En una segunda etapa dejar que la energía descienda por la parte deseada hasta alcanzar con su espiral el hígado, y en la parte izquierda hasta alcanzar el bazo. Se puede practicar por ambos lados al mismo tiempo.

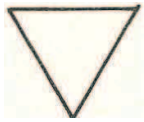


12-La postura del faraón:
Sentados en una silla, con las plantas de los pies en contacto con la tierra y con un eje vertical que atraviesa vuestra columna enviando los desechos síquicos al suelo.
En la planta de los pies está el punto uno del meridiano del riñón que hace resonar a los *chakras* de los pies, que se abren como ventanas para dejar que la energía telúrica pase a *Muladhara chakra.*
Imaginad que eleváis los brazos al cielo y desciende su torrente de energía cósmica hasta *Sahasrara,* vitalizando los otros seis *chakras* a través de los dos canales paralelos a la columna vertebral *(Ida y Pingala)* , que le permite descender hasta *Muladhara.* Allá las deis fuerzas se unen y producen una increíble luz. Dejad que esta fuerza ascienda de nuevo como una flor que recoge la savia de la tierra y los rayos solares del cielo. Es el equilibrio de Yin y Yang.
Al inspirar, el aura se contrae y la energía asciende por el tallo hasta la flor, acumulando poder, y al expulsar, su perfume se extiende por todo mientras el aura o la envoltura que nos rodea se dilata.
Cuando terminéis la meditación, echaros hacia adelante y dejar caer hacia la cabeza la energía acumulada en la columna.

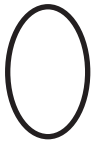
Meditación hipergnóstica

Así es llamada esta meditación por Ichazo y practicada en los grupos de Arica:

.



-Repetir *Hrim* 36 veces haciéndolo vibrar en el perineo y absorbiendo la sexualidad y el erotismo de todo el cuerpo. Visualizar un triángulo invertido de color azul oscuro. Luego, con doce respiraciones más, sentir como esa fuerza se extiende por nuestro cuerpo vacío.

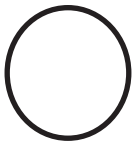


-Repetir *Glaum* en el sacro 36 veces, mientras visualizáis un óvalo de color azul claro, símbolo de la estabilidad del hierro y en doce respiraciones lo extendéis por todo el cuerpo.

-Repetir *Rah* 36 veces en el ombligo y visualizar una cruz de color verde oscuro. Despierta la vitalidad del fuego. Luego doce respiraciones en el mismo proceso.

-Repetir *Gam* 36 veces en el plexo solar. Un cuadrado de color verde claro. Representa la armonía de la tierra. 12 respiraciones.

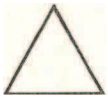
-Repetir *Hum* 36 veces en el centro del pecho. Visualizar un hexágono de color amarillo que representa el impulso del agua. 12 respiraciones.



-*Haum* se repite 36 veces en la garganta. Visualizar un círculo de color naranja que representa la expresividad de la madera. 12 respiraciones.

-Repetir *Klim* 36 veces en la base del cerebelo. Visualizar un *mandala* con un punto rojo en medio que representa la intuición de la luz. 12 respiraciones.

-Repetir 36 veces *Aim* en el entrecejo. Y visualizar un cuarto de luna creciente de color violeta, que representa la atención correspondiente a alfa.



-y por último, repetir 36 veces OM en el centro de la cabeza. Visualizando un triángulo de color violeta que representa la consciencia del éter.

-Ahora respirar varias veces y el triángulo del anillo violeta se vuelve blanco, brillante y con tres respiraciones se eleva sobre tu cabeza y permanece allí doce respiraciones.

-El triángulo del anillo de la sal en el perineo se vuelve rojo y asciende hasta que encuentra el blanco en lo alto de la cabeza, formando ambos una estrella blanca y roja.

-La estrella se vuelve verde clara y desciende al centro del pecho.

-Luego la estrella verde clara es rodeada de un anillo amarillo. Se repite *Hum* 36 veces y la estrella verde clara dentro de un anillo amarillo brilla por todo el universo.

Meditaciones tibetanas

El *mantra OM Mani Padme Hum* que se pronuncia *OM Mane Peme Hum*, se divide en seis sílabas, cada una de las cuales se adscribe a una especie de seres del universo y a un color.
OM tiene color blanco y corresponde a los dioses *(Ajña).*
Ma tiene color azul y se dirige a los ángeles *(Vishuddhi).*
Ni, de color amarillo, a los hombres *(Anahata).*
Pad, de color verde, representa el mundo animal *(Manipura).*
Me, de color rojo a los genios del bien y del mal *(Swadisthana).*
y *Hum*, de color negro, a los habitantes de los inframundos *(Mu-Ladhara).*

-La cadena sin fin de estas seis sílabas circula con el aliento a través del cuerpo. Entra por una fosa nasal y sale por la otra. Más larga es la cadena y mayor es la concentración. La visualización puede hacerse con letras latinas o en tibetano. La expulsión debe hacerse muy lejos y al inspirar vuelve otra vez. La cadena no se rompe nunca, y se transforma en los seis mundos en los que surgen todos los seres y al expulsar nacen las seis especies.

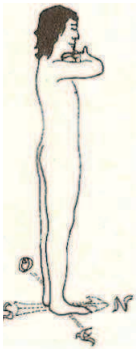
-También puede practicarse con el conjunto de los tres *mantras* fundamentales en el *Vajrayana: OM-A h-Hum.* Representamos visualmente la sílaba *OM* en blanco, que penetra por las narices al cuerpo, que cambia en *Ah* roja cuando llega al ombligo,

y luego *Ah* se transforma en *Hum* de color azul que sale por las narices. De nuevo el OM se introduce como si representara el cuerpo, la palabra y el espíritu de todos los tipos de existencia.

A lo largo de esta práctica puede meditarse mentalmente en la sonoridad de los tres *mantras.*

Chakras y autogestión

En los caminos iniciáticos, querer es hacer el vacío de pensamiento alrededor de la idea que se quiere realizar. Es un monoideismo total. Toda idea extraña viene acompañada de contrac--ciones musculares y por ello es tan importante volvemos conscientes de muchas sensaciones que normalmente son inconscientes, a través del relajamiento.



1-Situarse de pie, cara al Norte o al Este, sabiendo que a las mañanas el ejercicio debe ser dinamizante, de ritmo seguido y a la noche calmante, receptivo.
Tomar conciencia del cuerpo respirando profundamente y levantar los codos, situando los puños frente a la garganta.

El índice y mayor de la mano izquierda miran hacia el frente y los de la mano derecha hacia la garganta. Entonces se unen las yemas de los dedos. Así, concentraros intensamente en la garganta y hacer una pequeña oración. Unos minutos con los ojos cerrados y la respiración imperceptible. Luego se unen las manos en el regazo durante 10 minutos. A la mañana se repite una idea mental y a la tarde se hace el vacío de pensamientos.

I

2-En Vishuddhi repetimos el movimiento de dedos y la interiori-

zación. Este centro es el de la purificación emocional. Luego se hacen tres series de siete expulsiones energéticas activas en *Kapalabhati,* subiendo y bajando los miembros. Sentir los golpes del aire en la garganta (a la mañana rápido, a la tarde lento). Luego hacer tres largas retenciones, inspirando con la lengua en forma de tubo y reteniendo mientras contáis 24 latidos, o sea, tres veces la repetición de la frase: "Mis emociones se calman", que dura ocho tiempos.

3-Sahasrara, que es el *chakra* de las fuerzas espirituales. Después de tres series de siete *Kapalabhatis* concentrados en lo alto de la cabeza, que se echa un poco hacia atrás mientras sois conscientes de la energía espiritual que pasa por ese lugar de entrada, inspirar y retener tres veces, repitiendo en cada una de ellas la frase: "Quiero que fluya en la Inteligen - cia Pura".

-En *Bindu* es el mismo proceso repitiendo: "Quiero ser cada vez más consciente".

-En *Ajña,* para purificar las facultades intuitivas: "Desarrollo mi intuición" mientras sientes la energía contra *Ajña.* También frotar manos y hacer palming para desarrollar la visión interior.

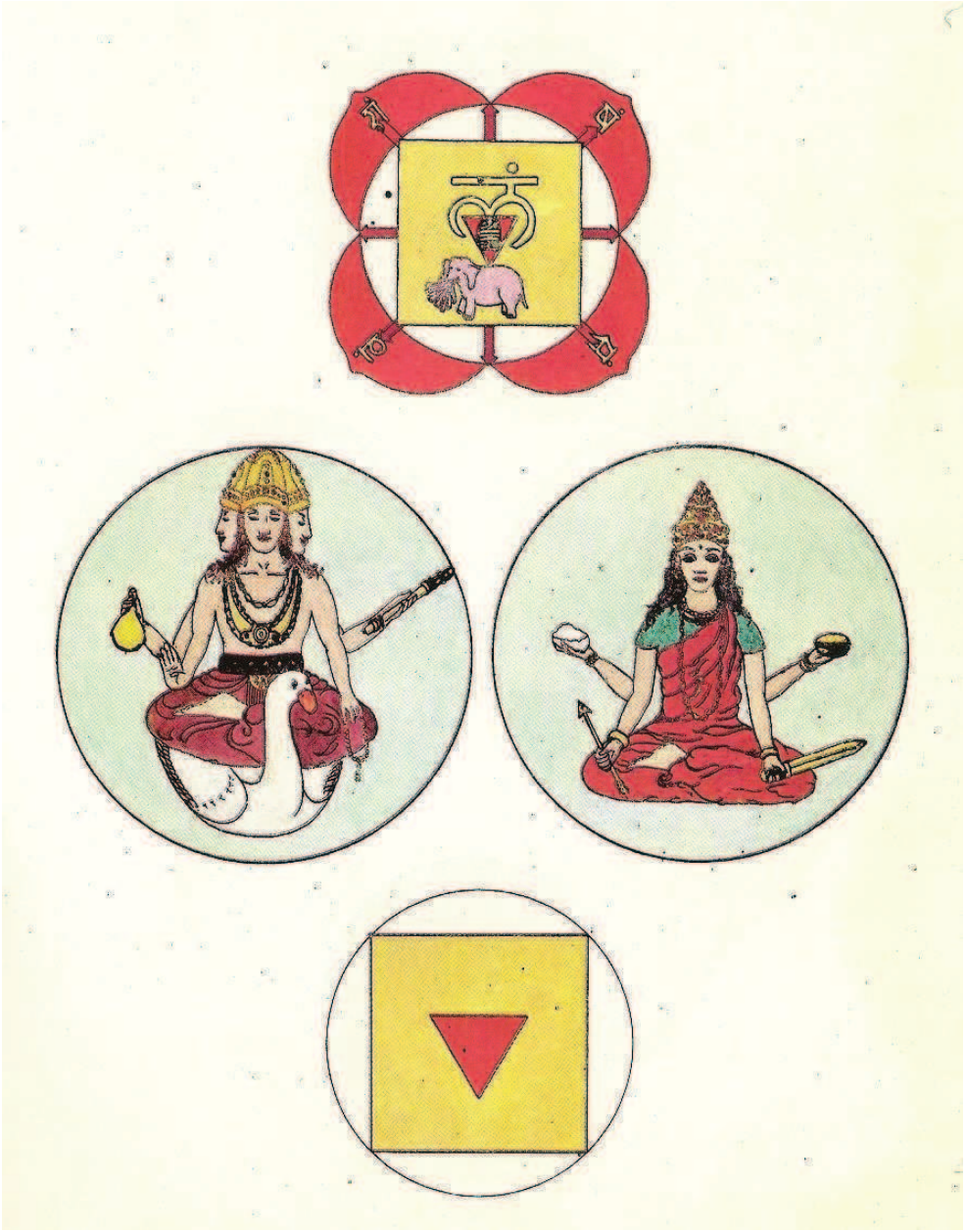
-En la Nuca. (Entre la 3a y 4a cervical). Mirar a las puntas de los pies y purificar la fuerza de voluntad. "Desarrollo mi voluntad" ... y la energía va contra la nuca.

-En *Anahata.* Manos juntas delante del pecho y ojos cerrados. Así se purifica la fuerza de atracción. "Irradia amor universal" mientras la energía va al pecho.

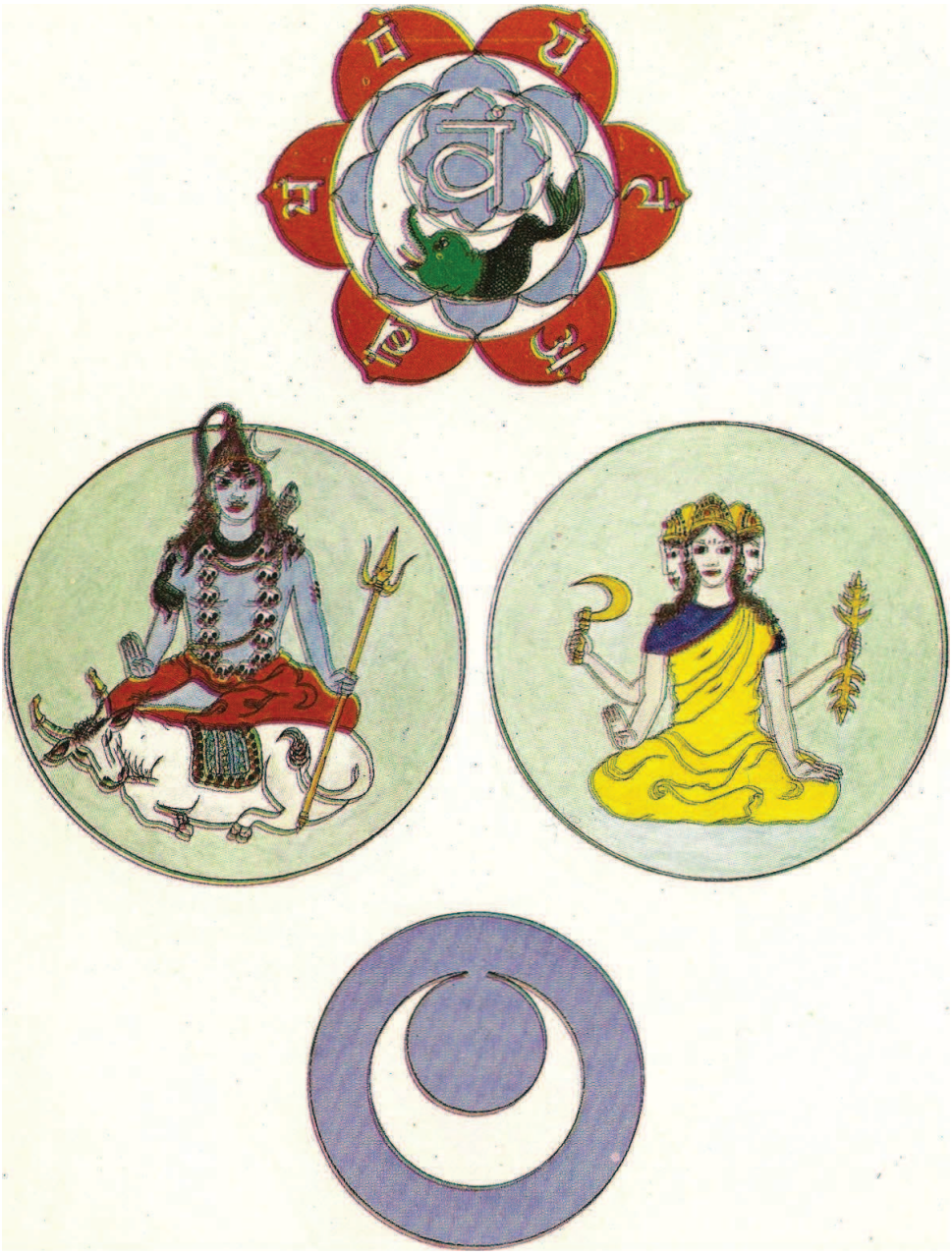
-Para *Manipura,* cada expulsión sentir el plexo. Así se purifican las fuerzas vitales. Retener y tapar todos los orificios *(Ioti Mudra).* "Aumento mi vitalidad".

-En *Swadisthana,* para purificar las fuerzas del inconsciente, se hace *Ioti Mudra* también, y la energía va a la zona sexual. "Desarrollo en mí las fuerzas de unión".

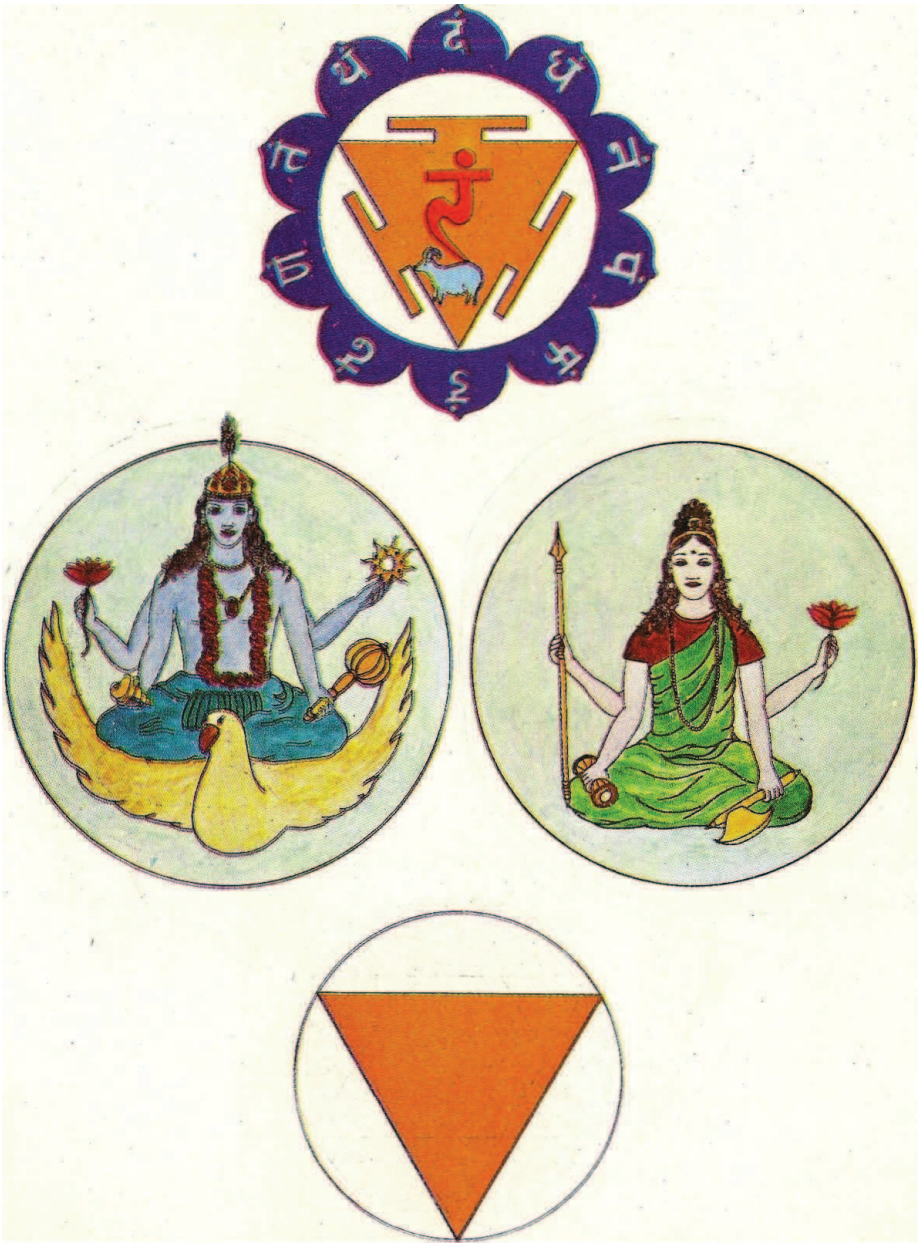
-Para *Muladhara,* inspirar en forma de tubo, cerrar las tres aberturas inferiores *(Mula,* cerrar nalgas y contraer sexo). Retener 16 segundos y escuchar las pulsaciones inconscientes, repitiendo: "Me uno a todas las fuerzas cósmicas".



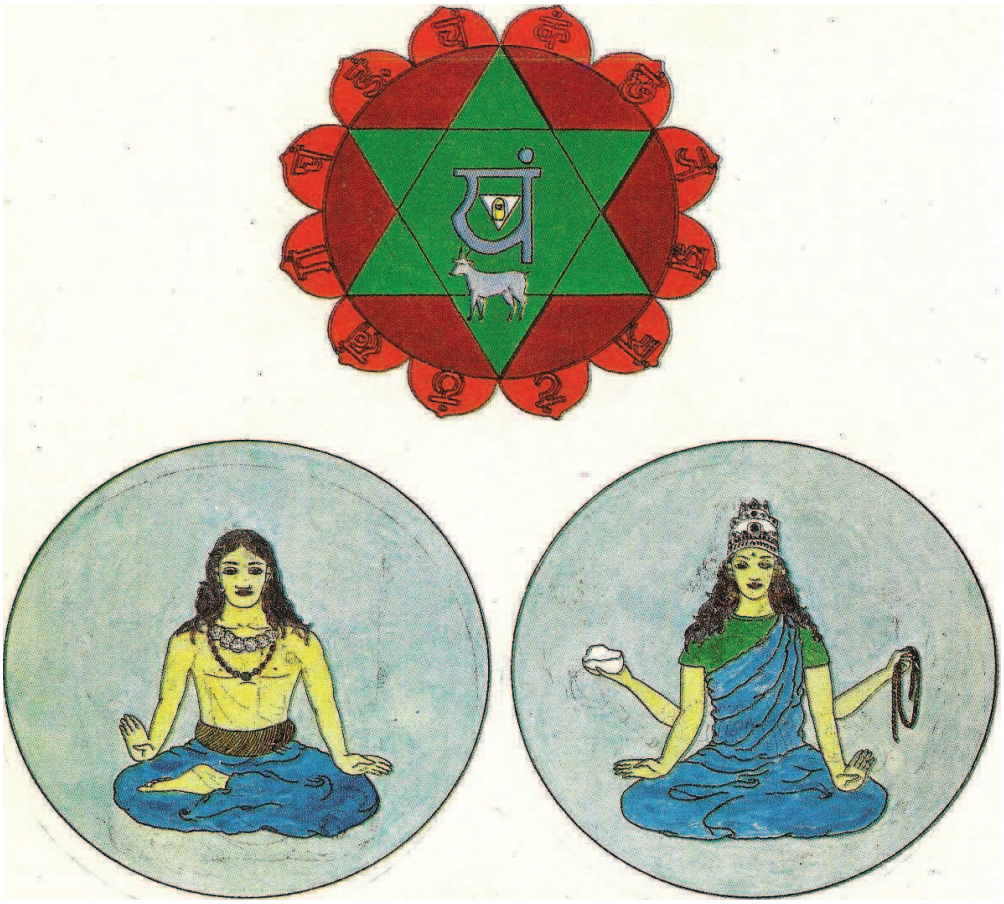
MULADHARA

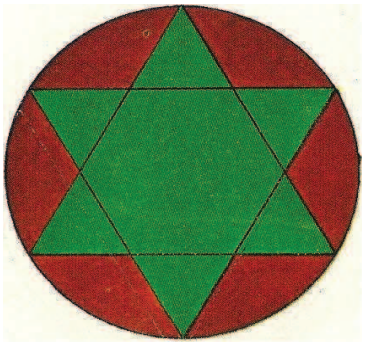


SWADISTHANA

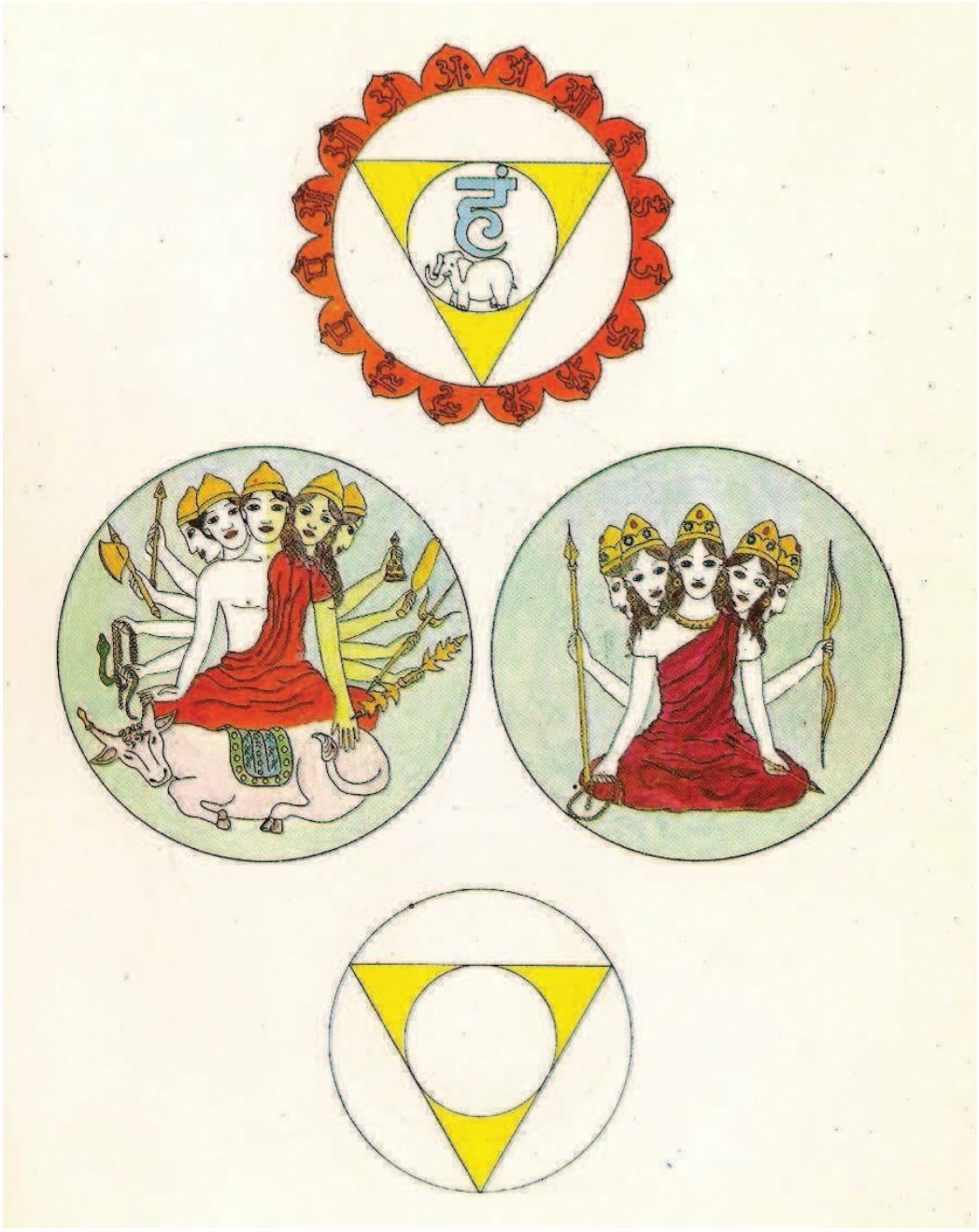


MANIPURA

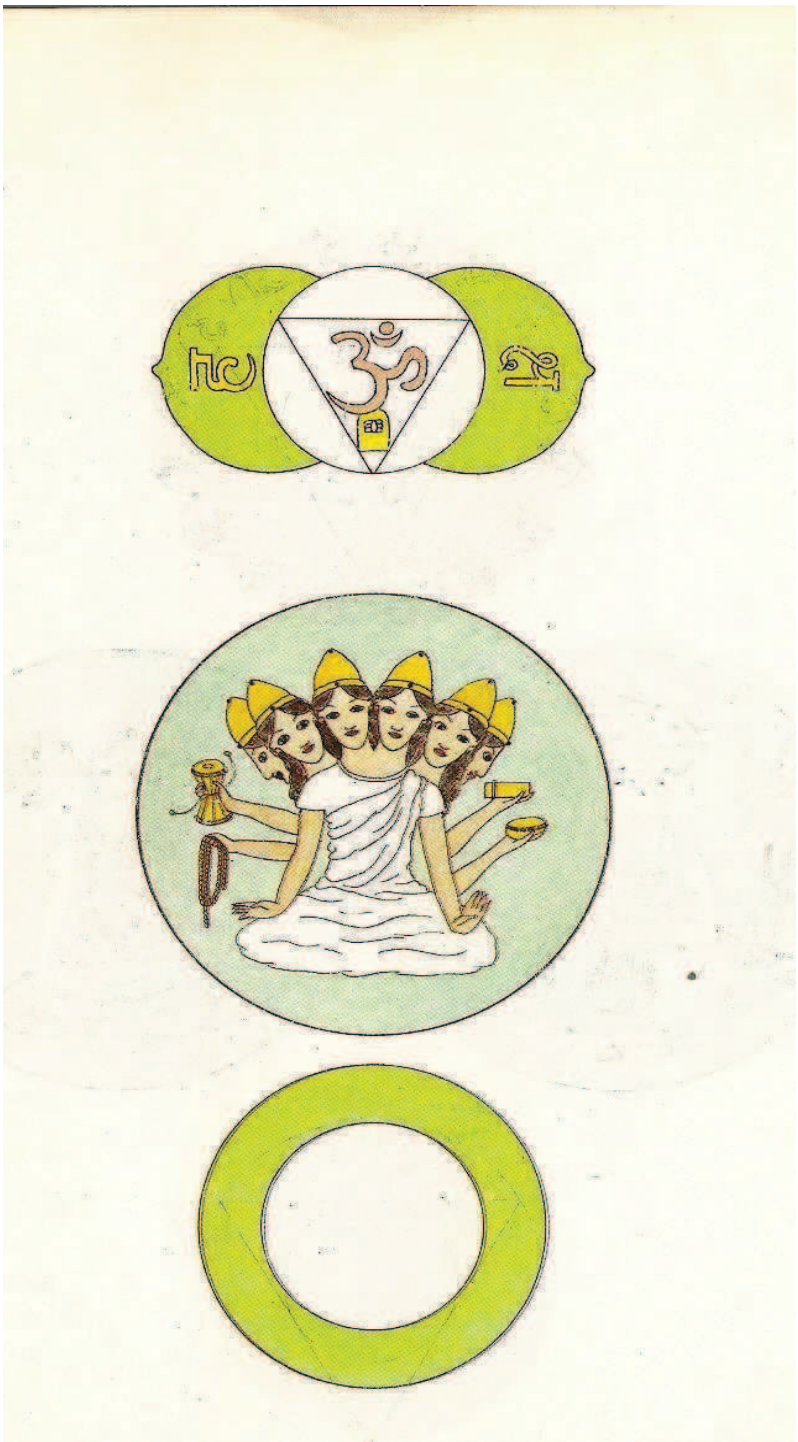




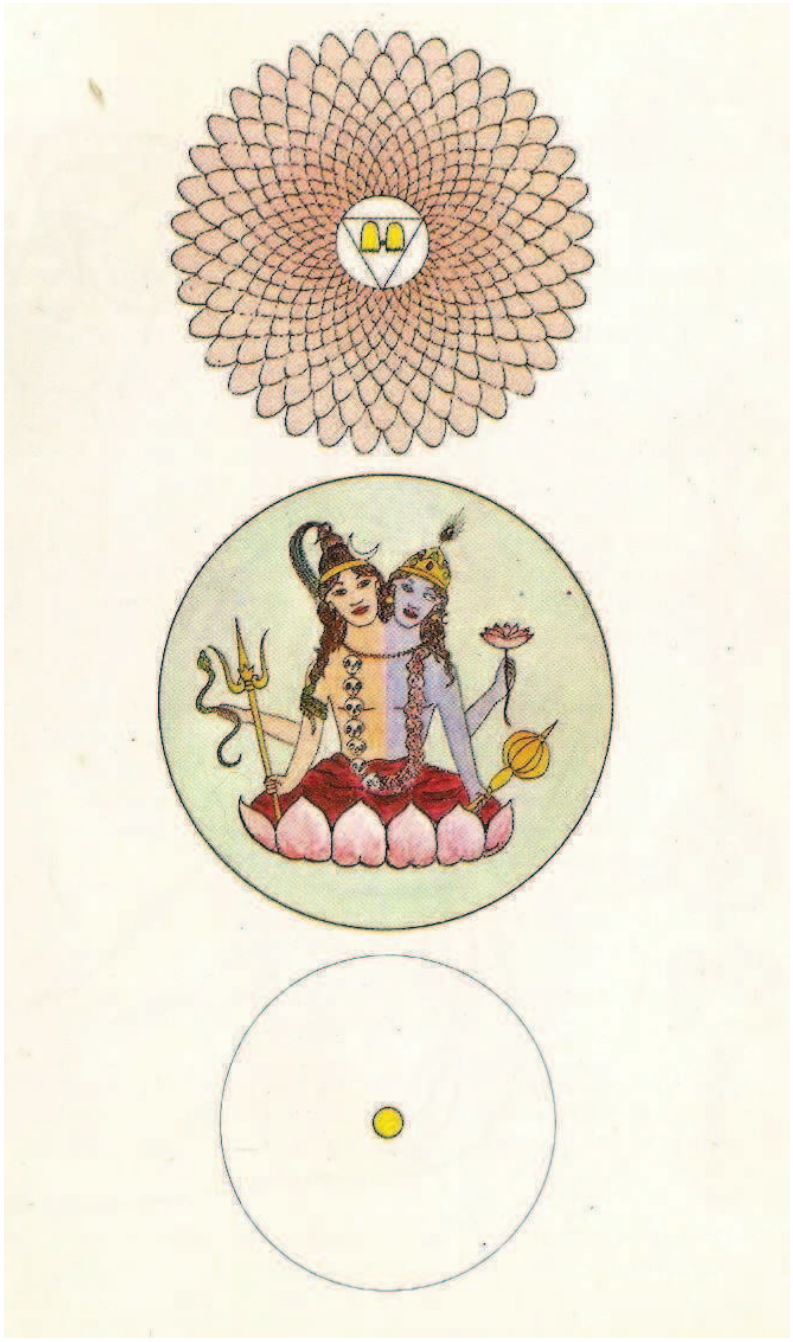
ANAHATA



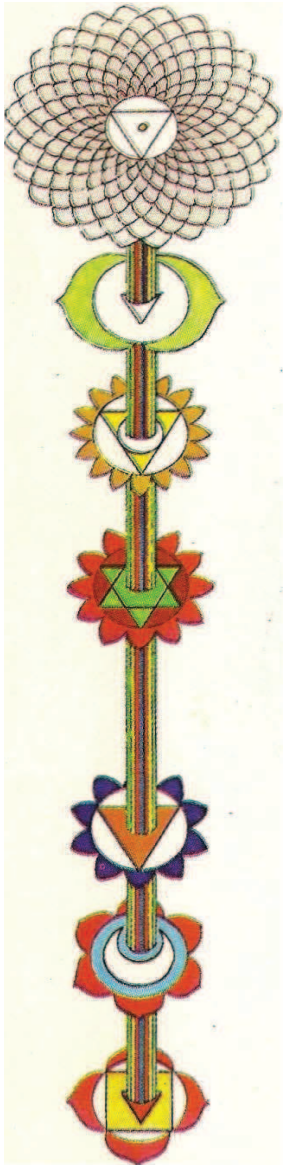
VISHUDDHI

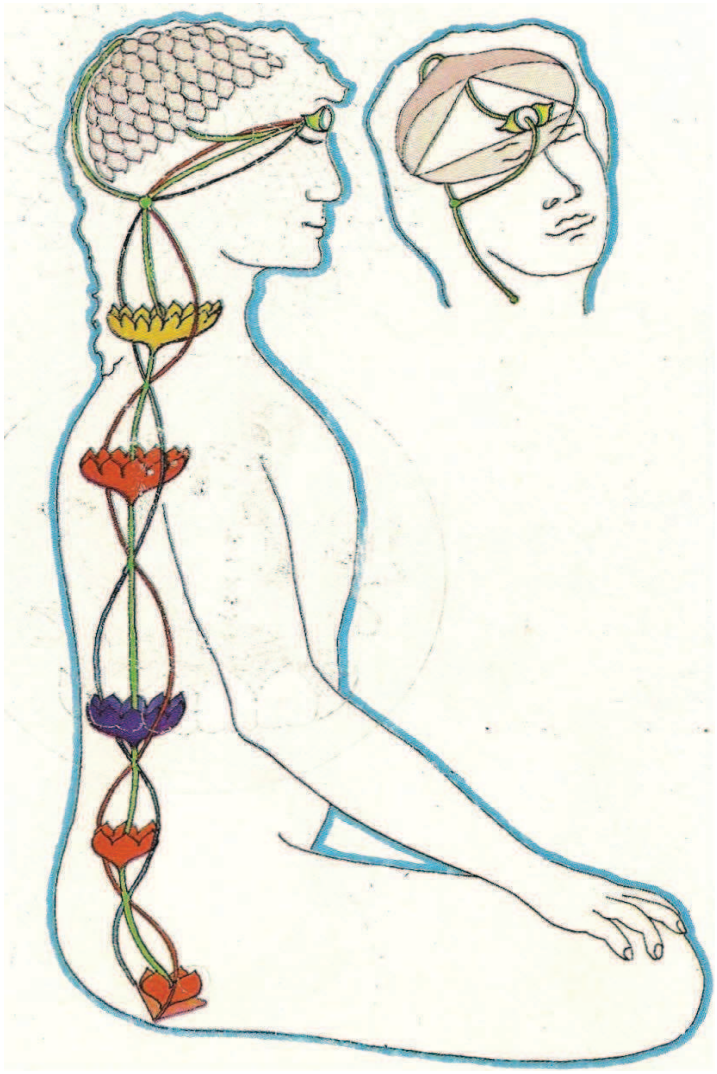


AJNA



SAHASRARA.





VISUALIZACION DE LOS YANTRAS

Después de los *mudras* de sensibilización del canal central, es necesario introducir un nuevo elemento, la visualización de los *mandalas* de cada *chakra.* Este trabajo es importante por la organización síquica que implican las visua1izaciones dirigidas. Estudiar a fondo en la primera parte de la presente obra las relaciones y significados de los *chakras* para poder comprender claramente todo el simbo1ismo encerrado en ellos. Importancia fundamental hay que dar al *chakra Muladhara* e inmediatamente después a *Ajña, Anahata* Y *Manipura.*
La visualización tiene ,una importancia esencial en la reestructuración del inconsciente y en la entrada en ciertos niveles de "conciencia paralela", como si la imagen de *Muladhara,* por ejemplo, fuera la llave maestra para abrir la puerta del subconsciente; la imagen de *Anahata* condujera al mundo del amor universal.

Ejemplo de *Muladhara:* Mantenerse largo rato en la visualización mientras respiramos conscientemente. Repetir en voz alta o mentalmente el *bija mantra LAM;* recorrer cada pétalo con su sonido. Retener al lleno la respiración durante largo tiempo. Practicar un *pranayama* cuadrado con una intensa contracción de *Mula Bandha ...* También es posible concentrarse en el triángulo rojo *(yoni)* con el *lingam* en medio, o en la serpiente que da tres vueltas y media a su alrededor, o en la divinidad del *chakra,* o en su elemento: tierra,...

Una vez que todos los *chakras* han sido visualizados es necesario elevarse por ellos sistemáticamente:

l-Hacer una respiración pronunciando mentalmente *Lam, Vam, Ram* al expulsar, según el *chakra* que corresponda e ir ascendiendo hasta *Ajña.* Una vez allí, descender de nuevo de *chakra* en *chakra.*

2-Inspirar y expulsar lenta y profundamente y ver el canal central atravesando los diferentes lotos en su, centro, hasta *Ajña* o *Sahasrara.* También en los *pranayamas* esto puede practicarse. Ir ascendiendo de imagen en imagen.

3-Visualizar cada *mandala* contrayendo la zona corporal que corresponde al *chakra* y retener el aliento por medio del *pranayama* cuadrado, o repetir un cierto número de veces OM en cada *chakra. Mula Bandha* activo, *Aswini Mudra, Udiyana,* unir omoplatos, hacer *Kechari* y *Tratak* sobre *Trikuti:* son las contracciones adecuadas a cada centro.

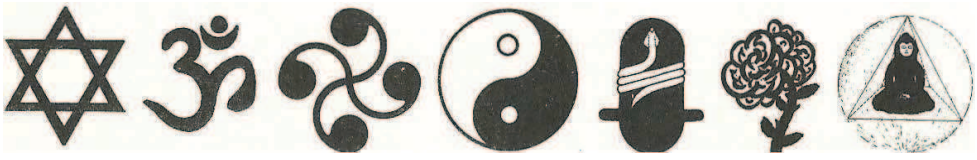
4-Como en *Shakti Chalani Mudra,* ya descrita en el apartado número cuatro, retener el aliento y repetir mentalmente el nombre de los *chackras* mientras visualizáis sus *mandalas* . Sentir el lugar donde se producen las pulsaciones cardiacas y así podréis situar sus zonas respectivas.

5-Hacer *Mula Bandha* en cada *chakra,* lengua en *Kechari,* la mirada al entrecejo. (Es posible hacer *Ioti Mudra* tapando todas las aperturas de la cara). Ser conscientes del sonido y la luz que percibís en cada *chakra,* visualizar el *yantra* y observar las modificaciones que se producen en él, así como el sonido interno.
Podéis practicar en postura de meditación y con tapones en los oídos.

6-Visualizar un *lingam* vertical en *Muladhara* y en la serpiente *Kundalini,* que poco a poco va haciéndose más grande y su cabeza hinchada comienza a ascender dentro del canal hasta *Sahasrara,* llenando todo nuestro ser de luz y de felicidad.

7-En cada *chakra* inspirar en un largo *OM* y luego al expulsar repetir seis *OM* descendiendo de *Ajña* a *Muladhara.* En cada uno de e~:~s *hay* un punto luminoso que desciende y que al pronunciar ',e vuelve una esfera de energía, dejando ver en el cen , tro el *yantra* del *chakra* correspondiente.

8-Es muy importante seguir una serie progresiva de visualizaciones para alcanzar una cierta preparación.



Se empieza por una estrella de seis puntas, luego un OM coloreado, una svástica (o lauburu), el símbolo del Tao, un *lingam* con una serpiente enroscada, una rosa de color y una pirámide

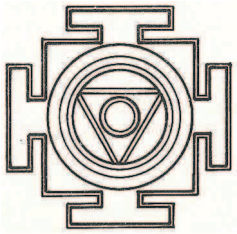
a nuestro alrededor, tal y como ya ha sidodescrita pero rodeade una esfera que crea el silencio y el vacio a nuestro alrededor.

-También hay una larga serie de visualizaciones que se realizan en Nidra-yoga que ayudan a desarrollar este sentido que la civilación nos ha hecho perder por su exceso de imágenes periodísticas, televisivas, cine, libros, etc.

Por ejemplo nubes en el cielo, un sol dorado sobre un cielo azul, las olas del océano, un amanecer, ...

También podemos pasar por asociación de imágenes de una palabra a otra que se parezca en algo a la primera. O recordar el lugar en el que estáis con los ojos cerrados, o algún otro sitio que os sea familiar, etc.

Hay una infinidad de trabajos que pueden realizarse a través de una imagen nítidamente visualizada y que se relacionan con el sonido consciente, con el trance del samadhi y con el viaje espiritual. Todos ellos serán desarrollados en capítulos posteriores.



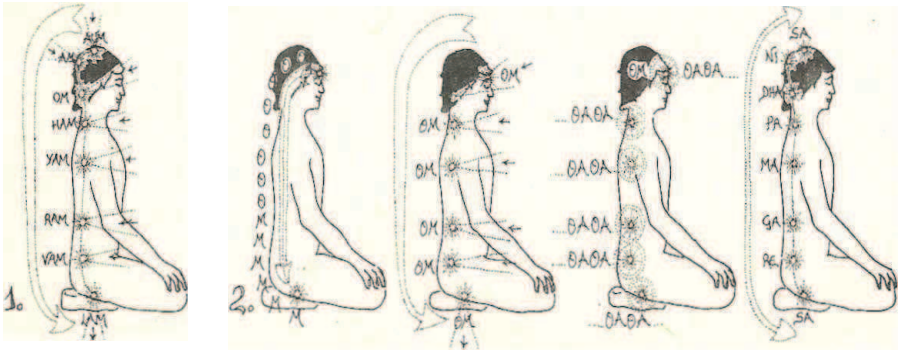
KRIYAS PARA EL DESPERTAR DEL CANAL CENTRAL

La palabra *Kriya* significa acción, pero muchos la utilizan con el significado de limpieza, y por eso se produce una cierta confusión. Una *Kriya* en el *Kundalini-yoga* es la unión del *Asana*, del *Pranayama*, la Visualización, los *Mudras* y *Bandhas*, el *Mantra* y la consciencia. Así, una de las posibles definiciones de las *kriyas* es que en ellas la consciencia sube y baja en la médula espinal, que es la parte más evolucionada del ser, y retira su energía de los sentidos externos, produciendo el despertar de la Fuerza de Vida una vez que los *nadis* han sido purificados. Hay muchos otros efectos que producen las *kriyas*, entre ellos cabe destacar el descenso de las palpitaciones del corazón, tan relacionadas con las zonas ocultas del cerebro, que producen el despertar de facultades paranormales, sobre todo de videncia.

Antes de empezar a desarrollar el trabajo de las *kriyas* es imprescindible la sensibilización del canal central y la conciencia del eje vertical que parece unimos con el cielo y la tierra. Es como si nuestro cuerpo se hubiera transformado en una burbuja vacía atravesada por un canal hueco.

1-Sensibilización del canal central a través de *mantras.*

Hay una gran variedad de posibilidades para el canto de *mantras* y las escalas musicales.



(1) Inspirar profundamente y expulsar recitando la escala musical descendente de Do a Do, y repitiendo *AUM* - Do (alto de la cabeza) , AM-Si (coronilla), OM-La (nuca), *HAM-Sol* (cervicales), *YAM-Fa* (dorsales), RaM-Mi (lumbares}, *VAM-Re* (sacro) y *LAM-Do* (perineo).

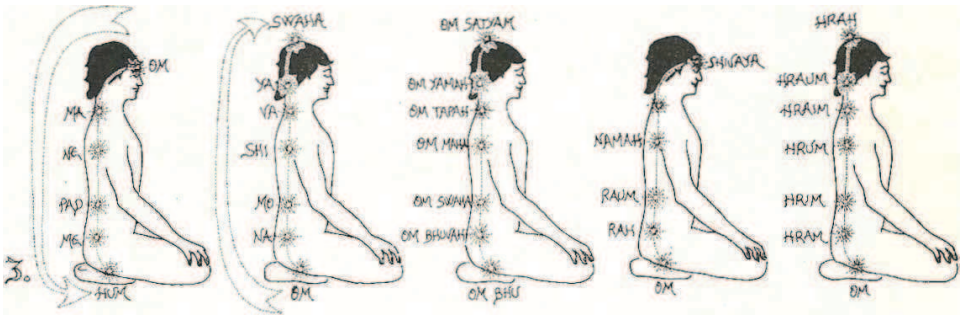
(2) Inspirar profundamente y repetir un largo *OM,* descendiendo una octava entera desde *Ajña chakra* a *Muladhara.*

- Inspirar profundamente y repetir seis *OM,* uno por cada centro de consciencia, sin tomar otra vez aliento.
- Inspirar profundamente y repetir OMOA OA OA OA... haciéndolo vibrar en todos los *chakras* al mismo tiempo.
- Inspirar profundamente y repetir la escala hindú de *Muladhara* a *Ajña* y de *Ajña* a *Muladhara* sin coger de nuevo aliento:

Do Re Mi Fa Sol La Si DO

SA-RE-GA-MA-PA-DHA-NI-(coronilla)-SA

SA-NI-DHA-PA-MA-GA-RE-SA



(3) Repetir *OM-MA-NE-PAD-ME-HUM* en el canal central, *de Ajña* a *Muladhara,* tomando conciencia del sentido tántrico de su significado: "La joya en el loto, el *linqam* en el *yoni,* la sabiduría en la compasión".

Este *mantra* puede repetirse en grupo y mientras unos repiten el *HUM,* otros cantan el *OM,* fundiéndose ambos sonidos en uno.

- Repetir *OM-NA-MO-SHI-VA-YA-SWAHA* haciendo ascender la conciencia hasta *Sahasrara.*

También puede cantarse en las mismas condiciones.

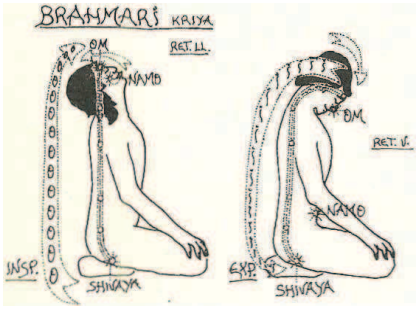
-Repetir la *Gayatri Mantra* simplificada:

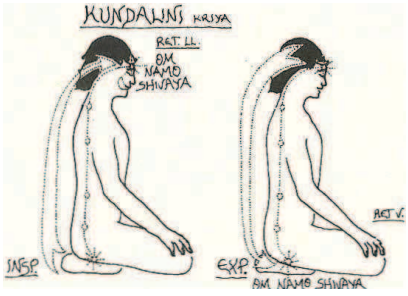
OM Bhu, OM Bhuvah, OM Swaha
om Maha, OM Tapah, OM Yamah
y *OM Satyam* en *Sahasrara.*

- Repetir el *mantra:*
OM (Muladhara), Rah (Svadisthana), Raum (Manipura), Namah (Anahata), Shivaya (Ajña).
-Repetir el *mantra:*
OM-HRAM-HRIM-HRUM-HRAIM-HPAUM-HRAH.

2-Brahmari Kriya, Kundalini Kriya y *Maha Kriya.*
Son las tres técnicas fundamentales para el despertar del canal central y sus efectos son muy profundos sobre la médula espinal, el bulbo raquídeo y el cerebro. El canal central se llega a sentir como una barra al rojo vivo que nos quema y emite calor. A lo largo de las prácticas se siente al aire circular por el canal y un día se hincha realmente y el canal despierta de su letargo y se abre a la energía. Para ello es necesario olvidarse de todo lo externo y centrarse en el canal casi obsesivamente, subiendo y bajando por él sin descanso. Así, poco a poco van apareciendo círculos de colores *(chakras)*, experiencias con el fuego y la luz, ... Juntas preparan el viaje espiritual y centran todas las energías del ser alrededor de la parte más evolucionada biológicamente del cuerpo humano. Al mismo tiempo limpian y estructuran los cuerpos sutiles.

Situar el cuerpo erguido, manos sobre rodillas, codos ligeramente hacia atrás. Por la mañana cara al Este y a la tarde al Norte.





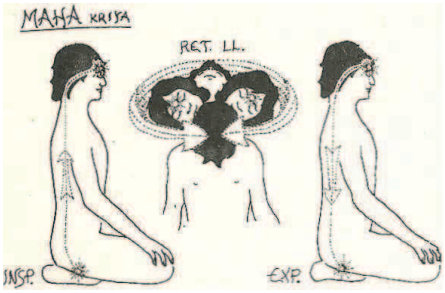
Brahmari Kriya: Visualizar el canal central como un tubo rojo luminoso que va de *Muladhara* a *Sahasrara. Mula Bandha* (esfínteres contraídos) excepto en la "expulsión. En *Muladhara* descansa una perla azul. Comenzar expulsando todo el aire mientras la barbilla se acerca al pecho. Poner la lengua en forma de tubo (los que no puedan que redondeen los labios en forma de O) e

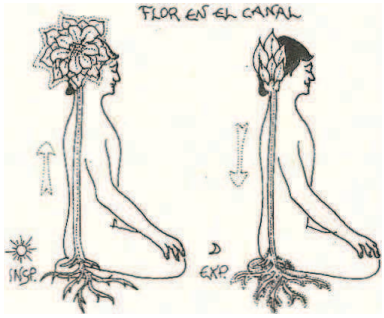
inspirar por la boca muy lentamente hasta superar los 10 ó 12 segundos, sintiendo el frescor ascender por la columna y la sensación respiratoria en la parte anterior de la glotis. Al final de la inspiración se echa la cabeza hacia atrás y se retiene el aire con la mi rada en *Ajña* (forzándola ligeramente, *Bhrumadya)*, la lengua hacia atrás en *Kechari* y los esfínteres contraídos. Allí se repite un cierto número de veces (5-6) OM *NAMO SHIVAYA*, OM en el entrecejo, *MAMO* en el paladar y *Shivaya* en *Muladhara* mientras la cabeza presiona la nuca.
Al expulsar, mirando hacia la punta de la nariz *(Nasagra Drishti)*, el aire sale caliente entre los dientes, pronunciando un agudo iiii que resuena en el entrecejo y la energía desciende tibiamente por el canal central, como una perla azul en un canal rojo, hasta *Muladhara.* Con el último aliento la cabeza desciende hasta presionar el pecho y en la retención al vacío repetimos de nuevo *OM NAMO SHIVAYA*, pero esta vez OM en la punta de la nariz, *MAMO* en el vientre (que se contrae con *Udiyana)* y *Shivaya* con *Mula Bandha.*
Un ritmo inicial tiene que tender a 10-5-10-5, aumentando hasta volverlo cuadrado en todas las etapas: 15-15-15-15.
Practicar de 15 a 30 minutos.

Kundalini Kriya: Es semejante a *Brahmari* y se practica inmediatamente después.
Las diferencias son las siguientes:
-El tubo hueco del canal central es más delgado, como un hilo.
-La cabeza permanece inmóvil en todo el ejercicio, con la barbilla un poco replegada para estirar las cervicales.
-Todo el tiempo mirando al entrecejo y la lengua en el paladar *(NaBho Mudra)*, ya que la respiración es por la nariz con un fuerte *Ujjayi (ooo… iii).*
-En la retención al lleno y al vacio sólo se realiza *Mula Bandha* y OM *MAMO SHIVAYA* se repite en *Ajña chakra* al lleno y en *Muladhara* al vacío.
-Ritmo más amplio que en *Brahmari.* Practicar de 15 a 30 minutos.

Maha Kriya o Despertar de *Chakras:*
Después de las dos anteriores, seguir con la mirada en *Ajña* y elevar hasta él la energía al inspirar. En la retención al lleno realizar de 6 a 30 movimientos de la cabeza una vez en cada dirección, con la sensación de que absorbemos toda la energía de los centros inferiores en los superiores. Ir lentamente y cuidando mareos. 12 veces . Al expulsar, la energía desciende por el canal central hasta *Muladhara.* Descansar un instante y

volver a comenzar.
Los esfínteres están contraídos todo el tiempo excepto al expulsar. Ascender la energía de los tres centros inferiores (materiales) a los 3 superiores (espirituales). Sólo el 7º trasciende todos y va más allá de materia y espíritu. Hacer vacío abdominal al ascender, con fuerte *Mula Bandha.*





Flor en el canal central:
Visualizar la flor de vuestra elección en el interior de la cabeza, como si el cerebro fueran los pétalos y la médula espinal el tallo que hunde sus raíces en la tierra a través de *Muladhara.* Contemplar esta flor un largo tiempo y fluir con ella elevando la savia al inspirar y descendiéndola en la expulsión. Sentir la vida palpitando a través de vosotros, su olor, su belleza, y como el día (el sol) corresponde a la inspiración (la flor se abre en el descanso al lleno) y el atardecer a la expulsión (se cierra al vacío).

* Variantes de las *Kriyas.*

En *Brahmari Kriya,* al retener al lleno con la cabeza hacia atrás, hacerla vibrar en la zona del bulbo raquídeo como si estuviera haciendo un gesto de negación de muy pequeña amplitud Es necesario tener cuidado con los mareos en este ejercicio.

-Practicar *Brahmari Kriya* con los ojos abriéndose al subir y cerrándose al bajar, aunque el estado interno tiene que absorber totalmente nuestra atención.

-Situar dos puntos luminosos en *Ajña y Muladhara,* y hacerles recorrer movimientos opuestos en la inspiración y en la expul-

sión. Se trata de subir y bajar al mismo tiempo.

- Inspirar elevando la energía de *Muladhara* hasta *Anahata* y en la retención repetir de siete a veintiún veces *Anahata-vishuddhi-Ajña,* sintiendo el calor y la presencia en cada centro se gún los pronunciáis. .

-Visualizar una serpiente que se muerde la cola (Nechushtan de los mayas, la serpiente que forma un círculo), símbolo del Ourobouros. Inspirar elevándola por detrás hasta el entrecejo y expulsar haciéndola descender a *Muladhara.* En medio introducir una retención y que la serpiente vaya acelerando su velocidad hasta dar 10 ó 15 vueltas antes de expulsar el aire.

* Notas:

-Las *kriyas* desarrollan la capacidad creativa (ciencia, arte, etc) aumentando la intuición y concediendo la capacidad de curar enfermedades.

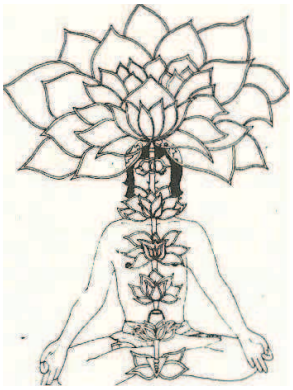
-Los siete principios básicos para la práctica de *Kundalini Kriya* son: *Mula Bandha,* talón en el perineo, lengua en el paladar blando, ojos en *Ajña,* verticalidad de la columna vertebral, barbilla en *Ujjayi* y codos flexionados con el pecho y el abdomen saliente.

-Si hay devoción a la *Shakti* y practicamos las *Kriyas* como un acto sagrado de unión entre *Shiva* y *Kundalini,* elevándonos por el canal central, transformado en el sendero de los hombres conscientes, en un cierto momento la experiencia amorosa neutralizará la inspiración (bajar el aliento) y la expulsión (subir el aliento residual) por el movimiento síquico inverso (subir y bajar por la espina dorsal). Así el corazón disminuirá sensiblemente su palpitar y desconectará el cerebro de los sentidos externos, disminuyendo la necesidad de sueño y aumentando la concentración.

-Patanjali en sus *Yogasutras* insiste en este mismo punto: "La liberación puede ser obtenida por medio del *Pranayama* (o *Kriyas),* si llegamos a disociar el curso de la inspiración y el de la espiración. La fuerza vital que siempre va hacia el corazón, puede alcanzar otros niveles de consciencia si la respiración se lentifica y llega a detenerse de forma natural (es a esta situación que se le llama *Samadhi).* La devoción a la *Shak-*

ti que va creciendo con la práctica es esencial para que esto suceda, y el exceso de energía síquica en todos los planos del ser haga innecesaria una respiración continua,

-Otro punto a considerar es que el canal central no tiene en consideración lo que ha llegado a llamarse el "cerebro derecho" (intuitivo, espiritual y poético) al que dedicamos un capítulo especial en el libro "HUWA, La Copa del Amor". Es necesario hacernos conscientes de esta parte oscura y luminosa del cerebro, ya que allí moran las fuerzas del inconsciente que nos arrastran y nos esclavizan en la vida, pero una vez dominadas se convierten en la puerta que conduce a un estado que está más allá del tiempo y del espacio,
Con una atención sostenida podemos llegar a ser conscientes de la actividad mental del cerebro izquierdo y más tarde del derecho. Se vuelve un trabajo agotador, pero inmediatamente recibimos el fruto de poder conducir nuestra energía hacia la lógica o hacia lo desconocido.



MEDITACION EN EL CANAL CENTRAL

Una vez movilizada la energía a través de las *kriyas,* es necesario pasar del hacer al no-hacer, al abandono que implica la meditación.

Visualizar el canal central de color rojo y luminoso como una delgada lámpara fluorescente situada en nuestra columna vertebral y en su interior una perla blanco azulada que sube y que baja siguiendo la respiración.

Abandonar todo esfuerzo respiratorio y dejaros llevar por el flujo de la vida, cada vez más relajados y con una respiración más calmada. Toda la atención en este canal misterioso que ha absorbido hasta la última partícula de energía del cuerpo. Somos un cuerpo hueco en que sólo está vivo este canal, el eje del mundo, la escala de Jacob que permite ascender a los cielos.

El cuerpo inmóvil, la atención dirigida suavemente a *Ajña chakra,* una intensa emoción de estar avanzando en el camino hacia la liberación, en el amor hacia el Todo, y un deseo de interiorización que os haga nacer y morir en cada respiración, percibiendo las siete vibraciones sutiles del arco iris, las siete notas de la escala musical inaudible que os acompañan en este viaje sin límites.

Los hombres pueden repetir el *mantra Sa'ham (Sha'aham). Aham* significa Yo Soy y *Sha* es expresión de la *Shakti.* Y las mujeres *So'ham (Shivo'aham.* Yo Soy *Shiva)* unos la danza de *Shakti* y otros a *Shiva Nataraya.* En una etapa más avanzada sentir que sois *Shiva* o *Shakti,* sentir el resplandor y las vibraciones que emite vuestro ser entero y comenzar la práctica de la meditación.

También es adecuado mirar la llama de una vela o las que surgen de un recipiente expresamente preparado para ello, y sentir allí la presencia de esta energía cósmica.

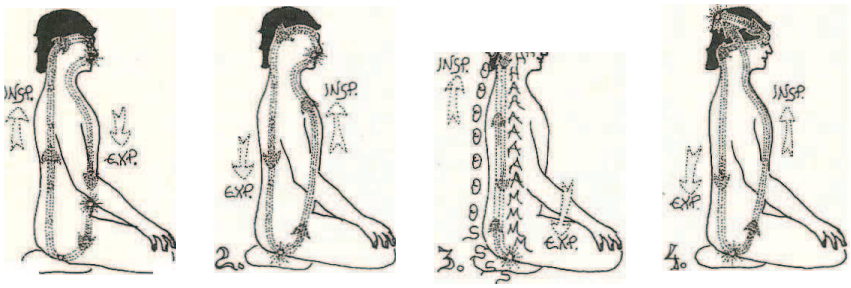
No utilicéis nunca esta meditación (después de las *kriyas)* para jugar a fantasear y descansar un rato. Esta meditación es un combate activo y *Krishna* le dice a *Arjuna* en la *Bhagavad Gita:* "Tú eres un soldado y debes luchar", aunque sientas que tus enemigos internos son tus propias ideas familiares o tus creaciones. Caminar con el ojo de la percepción bien abierto

hacia el silencio o la luz del ser.

Variantes

El camino aconsejado para el canal central es el mismo que más adelante será utilizado en la técnica de *Po-wa,* el Renacimiento en la Tierra Pura del *Vajrayana* tibetano, y va desde *Muladhara* hasta *Sahasrara* en la zona de la fontanela superior, tal y como ha sido desarrollado anteriormente.

Hay sin embargo un sinfín de posibilidades utilizadas por otras escuelas y que vamos a desarrollar en pocas palabras.

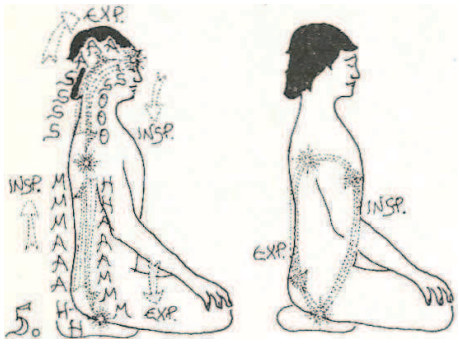


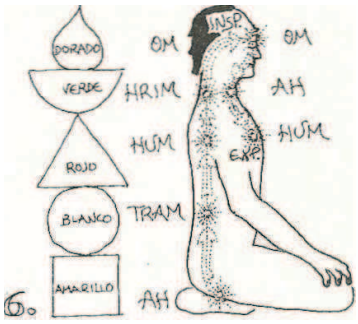
1-El texto taoista El Secreto de la Flor de Oro desarrolla un doble canal relacionado con el Vaso de la Concepción y el Vaso Gobernador .
Inspirar desde *Hara* entrando por *Muladhara,* subiendo por la espalda y cabeza y descendiendo hasta el labio superior.
Expulsar dirigiendo la energía desde el labio superior hasta *Hara.* "Esto debe repetirse hasta que la energía respiratoria y el espíritu no forme más que uno y entonces, cuando el embrión (el cuerpo espiritual) es ya redondo, sale por lo alto de la cabeza (viaje espiritual)".

2-También pueden visualizarse los colores que son azul y rojo. El primero para el Vaso de la Concepción por delante y el segundo para el Vaso Gobernador por detrás. Comenzando la inspiración en *Muladhara* y terminando la expulsión en el mismo lugar, pero esta vez se asciende por delante y se desciende por detrás.

3-Uno de los canales más utilizados en *Kundalini-yoga* es el que consta de un tubo central y de dos curvaturas en los extremos. Se inspira y se expulsa por el mismo canal, pronunciando-*So'ham* De hecho *Ajña chakra* tiene su reflejo en la zona del bulbo raquídeo y de la médula oblonga, y aunque la mirada al entrecejo ayuda a su despertar, no se hace de ninguna manera necesario alterar el canal central que debe ascender por los siete planos causales que se encuentran entre *Ajña y Sahasrara.*

4-0tra forma, descrita en los *Upanishads,* es la del ocho, en la cual la energía asciende por delante, desde *Muladhara,* pasando por la nuez de Adán y de allí hasta *Bindu* en la inspiración, y es expulsada desde la coronilla al entrecejo y desde allí a la nuca, descendiendo por la columna vertebral hasta *Muladhara.* Este método es muy eficaz para las personas que no tienen costumbre de visualizar el canal central y permite sentir perfectamente el eje medio del cuerpo.





5-Una de las prácticas que más ayudan a la interiorización y que en la Comunidad solemos practicar asiduamente es la que parte el canal central (desde *Muladhara a Sahasrara)* en dos partes, estableciendo un descanso en *Anahata* y repitiendo el *mantra Ham-sah - So 'ham.*
Inspiramos *de Muladhara a Anahata. Ham.* Expulsamos de *Anahata* a *Sahasrara. Sah.* Inspiramos de *Sahasrara* a *Anahata. So.* Y expulsamos de *Anahata a Muladhara. Ham.*
-Este doble *mantra* ayuda también a la concentración en un solo canal, repitiendo durante la primera respiración *Hamsa* (subir y bajar) y durante la segunda: *So'ham* (subir y bajar).
-Hay también otras escuelas que practican en un circuito más reducido: Inspirar de *Swadisthana (Hara) o Muladhara* hasta *Anahata* por delante y expulsar de nuevo hasta *Muladhara* por de-

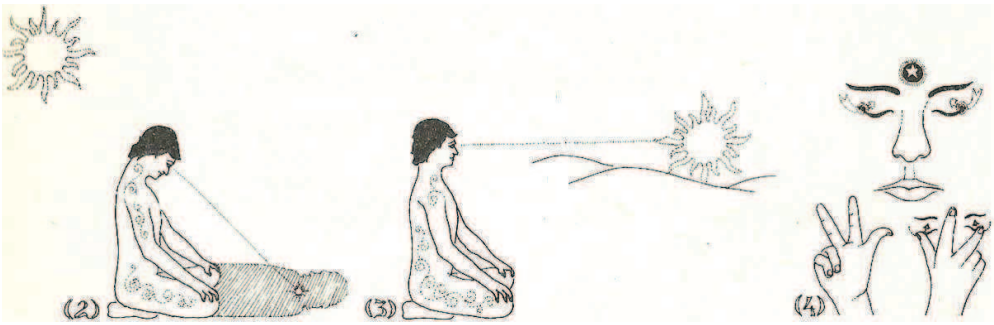
trás, formando un óvalo en medio del cuerpo.

6-Por último vamos a añadir una meditación tibetana que conduce la energía por los cinco *chakras (Muladhara, Manipura, Anahata, Vishuddhi y Ajña)* al inspirar, *y* que desciende por delante al expulsar *(Vishuddhi y Anahata)* volviendo al punto de partida en el descanso al vacío.
Los cinco *mantras Ah, TRAM, HUM, HRIM y OM* corresponden a los cinco budas o cualidades del ser. Y se repiten sus *mantras* en cada inspiración, pudiendo visualizarse también sus respectivos *mandalas.*
Al expulsar se repite *OM-Ah-HUM,* que corresponde a los tres principios: cuerpo, palabra y espíritu.

MUDRAS PARA EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS INTERNOS

1- *Shambhavi Mudra,* el gesto que da la felicidad.
Es el gesto de la luz interior, de la luz del espíritu, y hay una multitud de variantes que nos conducen a su realización.

(1) Con la mirada hacia el entrecejo y manteniendo el cuerpo relajado, ser receptivos a la luz que despierta en *Ajña chakra:* Esperad a que se revele y luego fundiros en ella manteniendo *Brumadhya Drishti.* Este es el método más difícil de conquistar de manera permanente.



(2) De espaldas al sol sin parpadear, mirar fijamente vuestra propia sombra en la zona media de las clavículas, hasta que la contempléis como un negativo fotográfico. Cerrar los ojos y enfocarlos hacia el entrecejo suavemente. Observar la sombra que aparece allí y ser conscientes de sus cambios de tonalidad. Esta sombra etérea es la expresión de la vitalidad corporal. Repetir tres veces el ejercicio, que muchas veces conduce naturalmente a una regresión al pasado.
- También puede practicarse al aire libre y cuando veáis la sombra como un negativo, dirigir la vista hacia el cielo azul, dejando el sol en la espalda. Manteneros unos minutos observando la figura que aparece allí. A veces pueden producirse manifestaciones de poderes paranormales.

- Los tibetanos se ponen de pie, desnudos y con las piernas separadas, dirigiendo la mirada al corazón de la sombra hasta que aparece un resplandor blanquecino. Entonces miran al cielo. Si se ve la imagen completa, disfrutan de buena salud, si es imperfecta, tienen alguna enfermedad, y si no ven la sombra es que se acerca el momento de su muerte.

(3) Mirar a una potente luz durante unos minutos y luego observar el reflejo retinal con los ojos cerrados. También se puede practicar con el sol naciente o poniente, o con el fuego de una hoguera. Se observa interiormente hasta que sólo queda un punto oscuro que se mantiene inmóvil. Es entonces cuando comienza la meditación en la que vendrán todo tipo de imágenes, colores, personajes ...
Otra práctica distinta pero con efectos muy semejantes, aunque multiplicados, es la de intentar ver en la total oscuridad.

(4) La Luz Espiritual.
Esta es la verdadera técnica de la luz interior y uno de los medios más directos para llenar de energía el cerebro.
Con los dedos medio y pulgar de la mano derecha apoyamos firmemente en los extremos inferiores de las cuencas aseas de los ojos, llevando los globos oculares hacia el entrecejo, y relajando toda la musculatura de la cara.
No presionar nunca las pupilas, ya que entonces podría dañarse el ojo. Si tan solo giráis los ojos hacia lo alto, esta práctica es beneficiosa para la visión y no puede tener más contraindicaciones que las provocadas por el desprendimiento de retina o la hipertensión ocular.
- Cualquier persona puede experimentar el 'Ojo de Dios' que persigue a Caín (nuestro cerebro izquierdo, lógico, egoísta y violento) desde que mató a Abel (nuestro cerebro derecho místico, poético, soñador) y que le sigue hasta la gruta interior. Se experimenta como un halo dorado enmarcando una esfera oscura y profunda del espacio, en medio de la cual se ve una estrella o punto luminoso brillantísimo. Es a este punto donde hemos de penetrar conscientemente, una vez que se haya producido la retención natural del aliento, que desciende sensiblemente las palpitaciones del corazón y nos separa del mundo exterior. Entonces sucederá algo asombroso, comenzará a escucharse un sinfín de sonidos, sentiremos el fuego en nuestra columna, se producirá la revulsión de los ojos hacia atrás y la lengua se introducirá por sí sola en el canal respiratorio de la garganta. Entonces este punto luminoso se vuelve como un túnel oscuro, como si naciéramos de nuevo a un plano distinto, y con la

respiración detenida se alcanzan los mundos espirituales, más allá de nuestros límites del tiempo y el espacio.
- Esta técnica suele utilizarse junto con la presión de los pulgares en los oidos *(Nada Mudra)* para concentrarse en los colores y los sonidos que corresponden a cada *chakra*, elevándose y bajando por el canal central.
- También, es uno de los medios de transmisión de energía a *Ajña chakra* más potentes que existen y sólo puede ser superada por la imposición de las manos de un maestro. Por eso se utiliza en las Iniciaciones a *Sannyan,* junto con la apertura de *Sahasrara* y *Anahata chakra.*
El *Hatha Yoga Pradipika* señala la etapa superior de *Shambhavi:* "Dirigir la atención al interior, teniendo la mirada abierta hacia lo externo, sin movimiento de párpados. Esta es la *Shambhavi Mudra* escondida en los *Vedas* y los *Shastras".* Es el *mudra* de la reabsorción del *Prana*, el *mudra* de *Shiva*. Ojos abiertos y *mi*rada vacía, con la atención absorbida en lo interno.
"El yogui no debe preocuparse de nada que sea exterior a él y tampoco de nada que le sea interior. Abandonando todo pensamiento debe descansar en *Brahman,* lo inmanifestado".

2-Nada Mudra, el gesto del sonido interior.
El cuerpo sutil que nos rodea tiene su propia acumulación de energía a través de los *nadis*, y es en ellos donde el paso del *Prana* produce *Nada,* el sonido interno. Más concretamente, los *Upanishads* afirman que este sonido se produce en el agujero tubular de *Brahma nadi*, un canal interno de *Sushumna.*

Sentados, hacer *Bastrika* unos minutos e inmediatamente después se cierran con los dedos pulgares los tragos de los oídos y se apoyan los codos encima de las rodillas. (1)

Con la boca cerrada y la lengua relajada, se produce un sonido agudo como el de una abeja pronunciando una iiii ... que vibra en la zona de la nariz y se eleva hacia el entrecejo.
Después de 5 minutos de practicar de esta manera quedamos en silencio, captando cada vez un sonido más sutil y perdiéndose en él. También pueden recitarse tres *japa malas* y luego observar la llama de una vela sin pestañear mientras escuchamos el sonido que llega por el oído derecho.
Hay muchos sonidos internos, como el "ruido de grandes aguas" y el "coro de ángeles" de Pentecostés. Desde los sonidos de cascabeles, de campanas, de címbalos, del mar o truenos, hasta de flautas o tambores ... y otros muchos. Si seguimos meditando de esta manera, un día nos fundiremos en el sonido total, OM, a través del cual se conoce el *Samadhi.*
- Después de un tiempo hay que escuchar el sonido con los oídos abiertos, sobre todo al relajamos boca arriba o sentamos en postura de meditación con la columna erguida. También ayuda mucho atender al oído derecho en *Sirshasana.*
Dice el *Hatha Yoga Pradipika:* 'Hay un método de reabsorción del espíritu más importante que todos los demás, es la escucha del sonido o *Nada Anusandhana".* El yogui, sentado en *Muktasana,* habiendo asumido la *Shambhavi Mudra* (espíritu en el interior con los ojos abiertos) debe "escuchar con atención el sonido interno en el oído derecho (primero tapándolos con los dedos pulgares y después manteniéndolos abiertos). (2)
"No hay *asana* como la *Siddhasana* y no hay *Kumbhaka* (retención) que iguale a la *Kevala.* No hay *Mudra* como la *Kechari* y no hay *Laya* como el *Nada".*
- Dirigir la atención a la zona derecha del cerebro es importante pos sus efectos ya descritos. De otra forma es sonido podría ser utilizado para incrementar el ego o conseguir poderes mágicos, etc. También es más fácil escuchar sonidos astrales que producen temor y que son verdaderas alucinaciones que surgen en el inconsciente a través del oído izquierdo. Y por eso los textos clásicos nos previenen de diferentes maneras, una de ellas aconsejando la purificación de *nadis* antes de practicar *mudras* más avanzados.
- Otro variante de *Nada Mudra* es escuchar atentamente los sonidos que nos rodean y más tarde alargar a cien metros tu oído, y luego a un kilómetro, hasta que oigas todos los sonidos que te rodean en un estado receptivo y relajado. Una vez en esta escucha, cambia el centro de atención hacia el interior, y los sonidos más sutiles que percibes en intensa concentración te llevan a *Pratyahara.*
_ También podemos sentamos cara al Norte y mirar a la región

del ombligo sin parpadear, mientras la respiración se lentifica y la mente se calma (esto es *Vaishnavi Mudra).* Entonces escuchar los sonidos sutiles que llegan al oído derecho dirigiendo el aliento de vida al ombligo y a *Muladhara,* hasta que sintamos nacer en el corazón el principio del Verbo, el verdadero *Anahata* (sonido sin contacto).

En *Muladhara* se siente como un zumbido de abejorros; en *Swadisthana* como flautas; en *Manipura* como un arpa; en *Anahata* como campanas o gongs ; en *Vishuddhi* son aguas impetuosas y en *Ajña* todos los sonidos juntos, es el Océano del *OM* en el que la mente desaparece.

"Todo lo que es oído bajo la forma de sonido *(Nada)* es solamente la *Shakti.* Aquello en que los *tattvas* (elementos) desaparecen y que está vacío de toda forma es *Parameshwari".*

"Todo el *Karma* negativo es destruido por la práctica continua de la escucha del *Nada". -Hatha Yoga Pradipika-*

3-Amrit Mudra, el gusto del néctar.

Sentados en postura de meditación, con los ojos mirando a *Ajña* y la lengua vuelta hacia el paladar blando. Inspirar y recoger la energía de todo el cuerpo hacia *Vishuddhi,* descansar un instante y luego expulsarla dirigiéndo1a por la punta de la lengua hasta el centro de la cabeza (que se comunica con *Ajña chakra)* , donde se extiende en todas direcciones.(1)

Atención al sentido del gusto (que a veces después de unos 5 ó 10 minutos comienza a ser agrio o amargo) y perderos en esa nsación.

"Ofrece el néctar en el fuego del Ser Supremo.
Así la taza de mi esencia se colmará" *-Mahanirvana Tantra-*
"Una vez que el vehículo corporal está quemándose

el Elixir se destila en su interior.
Desde la región de la cabeza
cae el néctar, refrescando, refrescando ...
El loto del corazón se vuelve hacia arriba
para recibir las gotas de la Bienaventuranza
y queda en un lago de quietud, en un calmo estanque turquesa".
"En el centro del ombligo hay un sol ardiente
mientras que en el centro de la cabeza hay una luna llena
de néctar refrescante. La luna que mira hacia abajo
esparce el néctar, mientras que el sol con su boca vuelta
hacia arriba lo deglute.
En la conexión que se produce esta práctica ha de ser conocida
por medio del puro néctar que se puede obtener".
-Gorakeashatiakam -

* Variante: inspirar de *Manipura* a *Lolana chakra* (encima del paladar blando y expulsar dejando que el néctar descienda por la lengua e invada todo el cuerpo. (2)
También puede practicarse *Nabho Mudra,* en el que la lengua masajea el paladar blando en retención respiratoria. Repetir de 7 a 12 veces y luego dirigir la atención a la energía que desciende desde *Sushumna* a la coronilla.
"El amor de *Shiva* y *Parvati* sostiene la luna,
la fuente del *Soma.* Cuando la luna está llena
los dioses beben su abundancia de *Soma*
y así obtienen la inmortalidad" *-Karttika Maha Turyam-*

4-Kechuri Mudra, el gesto del que se mueve en el espacio.
Es un trabajo más avanzado que exige el alargamiento de la lengua (se estira quince minutos cada día con un pañuelo de hilo) durante unos seis meses, añadiendo a esto la necesidad casi general del corte natural o forzado del frenillo, para que pueda introducirse por el orificio de la cavidad nasal, dentro de la glotis y ascender hasta el entrecejo.

Es uno de los pocos *mudras* que todas las enseñanzas tántricas reconocen como imprescindible (o cuando menos muy favorable) para realizar la elevación de *Kundalini.* Con él los yoguis detienen su respiración obturando desde el interior uno o ambos orificios nasales por medio de la lengua y entrando en trance suspendido (sin respiración), mientras gustan el Néctar de la inmortalidad o *Amrita.*

"En *Shambhavi Mudra* la mirada es dirigida hacia el exterior y en *Kechari* hacia el entrecejo. En *Shambhavi* el lugar de meditación es el corazón, en *Kechari, Ajña chakra".*

Dice el *Gherarda Samhita:* "Mediante esta práctica desaparecen los desfallecimientos del yogui, el hambre, la sed y la pereza. No se presenta ni la enfermedad, ni la decadencia, ni la muerte. El cuerpo se vuelve divino".

"En el centro entre *Ida* y *Pingala* hay un vacío que devora el *Prana.* Es allá que está establecida la *Kechari Mudra.* La verdad. Entre las dos cejas está el lugar de *Shiva* donde el espíritu se absorbe. Se debe practicar este *mudra* hasta que se alcanza el sueño yóguico consciente. Cuando se ha alcanzado no hay *más* muerte". *-H.Y .P.-*

-La práctica de cortar el frenillo se suele reemplazar por *Dohana* (tirar de la lengua y masajearla) y *Chalana,* empujar con los dedos el extremo de la lengua hacia la glotis.

Los gustos son variables según los centros de energía. Se comienza por gustos salados, alcalinos y amargos para llegar a Los gustos de mantequilla, leche, miel, piña y néctar.

"Para los yoguis sólo hay un *mudra: Kechari".*

5-Naumuki Mudra, el olfato interno.

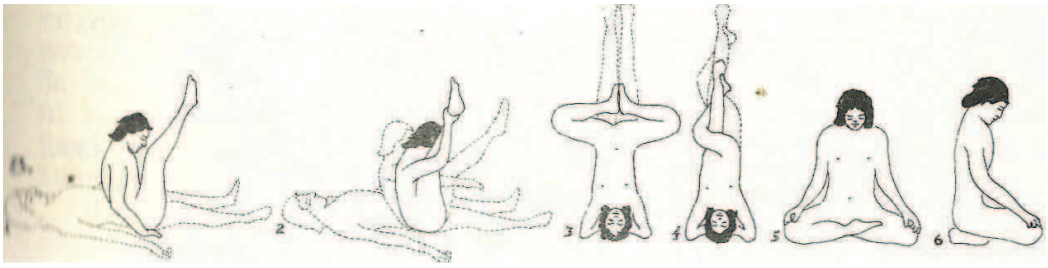
Se suele practicar en la postura de la rana con rodillas abiertas, empeines y nalgas tocando suelo. Se hacen varias respiraciones profundas y luego nos relajamos, convergiendo la mirada

en la punta de la nariz con ojos semiabiertos.
Oler el aire y estar muy atentos a las sensaciones que se produzcan. Es mejor (evitar el cansancio) practicar tres respiraciones en *Nasagra Drishti,* a un ritmo natural, e inmediatamente otras tres con los ojos relajados.
-Este *mudra* puede lograrse también por concentración en la zona intermedia de la lengua que mantiene relajada, con la punta en contacto con la raíz de los dientes superiores. La meditación debe extenderse un mínimo de veinte minutos, dirigiendo la atención al olfato y sintiendo todo el cono interno que forman las mucosas de la nariz. Ayudaras quemando varillas de sándalo y elevando el aire hacia el entrecejo mientras vuestra mirada sigue fija en la punta de la nariz.

6-El tacto interno.
La técnica más eficaz para despertar la sensación sutil de la envoltura de energía alrededor del cuerpo está muy próxima a las prácticas del *Vipassana* budista.
Recorred sistemáticamente el cuerpo una y otra vez como si lo acariciaseis, mentalmente o como una lluvia de energía que descendiera de vuestra cabeza a todas las partes del cuerpo.
Poco a poco sentiréis que el sentido del tacto se desplaza varios centímetros por encima de vuestra piel como si estuviera revestida de una aureola luminosa. Estar presentes en todas las sensaciones que se produzcan en la envoltura que os recubre.
- Otra posibilidad es la de sentirse como una pirámide milenaria y la energía del cielo entra desde el extremo de vuestra cabeza e inunda los cuatro lados de la pirámide que constituye vuestro cuerpo.
- Sentir que cada parte del cuerpo se derrite o se ablanda como la miel o se consume por el fuego y que vamos quedando vacíos, sólo con las formas del cuerpo energético luminoso. Todo se vuelve luz, sin formas concretas.

7-Ioti Mudra o *Param Mukti,* el gesto luminoso.
Se trata de abstraerse del mundo externo, impidiendo toda percepción sensorial.
Une varios de los *mudras* anteriores. Bien relajados, en postura de meditación o echados boca arriba, cerrar los 7 orificios de la cabeza con los dedos, como se muestra en la figura: pulgares sobre los oídos, índices en los ojos, medios en las ventanillas de la nariz y anular y meñique cerrando los labios.

Hacer *Mula Bandha.* Interiorizar en una larga retención de cuando menos 30 segundos, luego expulsar lentamente y relajar la respiración.
Los brazos' pueden apoyarse en un soporte de madera para mantener el cuerpo erguido) los músculos relajados.
- Esta técnica puede emplearse como trabajo de introducción al trance o apertura del inconsciente. En este caso los orificios se cierran hasta que llega el desmayo. Percibid las sensaciones de ahogo que llegan, el temblor, el sudor, hasta el momento en que creáis que vais a morir y relajaros ante la muerte. Entonces el inconsciente se hace cargo de la situación y en el momento del desmayo las energías explotan, se relajan las manos y *Ajña chakra* puede despertar de su largo sueño.
Es claro que esta técnica de choque no puede ser repetida asiduamente, ni siquiera por los practicantes más avanzados. Atención a los riesgos cardíacos y necesidad de un riguroso control.
Este *mudra* suele practicarse para la visualización y la escucha de los sonidos en los *chakras.* Ser conscientes de las diferencias de luz y sonido en cada uno de ellos, ascendiendo lentamente por el canal central.



8- Vajroli MUdra.
En la línea de *Vajroli MUdra* existe una serie de cinco *mudras* (los *Oli mudras)* que tradicionalmente se practican para el control de la energía sexual.
1.- En *Savasana,* al inspirar incorporarse y apoyar las palmas sobre el suelo. Expulsar el aire y hacer *Udiyana.* Barbilla junto al pecho en *Jalandhara* y pies muy arriba. Frente cerca de las rodillas. Hacer *Mula bandha.* Mantener la postura sin respirar hasta que el cuerpo tiemble violentamente. Relajar las piernas inspirando y volviendo a *Savasana.* Esto es *Vajroli Mudra I.*
2.- Vajroli Mudra II. Desde *Savasana* hacer *Uttana asana* (el equilibrio sentado). Expulsar el aliento vigorosamente y sujetar los tobillos con las manos y la cabeza con las rodillas, haciendo *Udiyana bandha.* Mantener la postura hasta que el cuerpo tiemble.
3.- Sahajoli Mudra I. Situarás en *Sirshasana* y doblar las rodillas hasta que las plantas de los pies entran en contacto, realizando *Manduki Mudra* (el gesto de la rana). Expulsar el aliento con fuerza y realizar *Udiyana* y *Mula bandha.* Empujar las plantas de los pies y crear una presión en la cavidad abdominal.
4. - *Sahajoli Mudra* II. Hacer *Sirshasana.* Entrelazar las piernas *(Garuda Mudra).* Al expulsar el aliento doblar las rodillas y al inspirar volver a estirar las piernas.
5.- Amaroli Mudra I. Sentarse con las piernas cruzadas, ambos talones presionan el perineo. Inspirar profundamente y realizar *Jalandhara* y *Mula bandha.*
6. - *Amaroli Mudra* II. Manteniendo *Grupta asana* inspirar y luego expulsar realizando *Udiyana bandha.* Hacer *Jalandhara* y *Mulabandha .* Realizar *Nauli kriya,* por lo menos cincuenta y cinco giros por cada retención de aliento.

TRABAJO PARA EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS

El cuerpo astral es la sede de las sensaciones, no el físico, por eso si se produce el desdoblamiento se pierde la sensibilidad del cuerpo físico.

Ejercicios para la vista:
(1) En la retención del aliento visualizar un disco con color en el espacio síquico de la frente, evitando las distracciones. Cambiar de color cinco o seis veces, manteniéndolo con una respiración superficial.

(2) Crear el vacío interior esperando una imagen inesperada, o mirar a una bola de cristal iluminada indirectamente en una habitación oscura.
(3) Observar imágenes conocidas y fijar una de ellas esperando los pensamientos asociados espontáneamente que se relacionen con la actividad de esa imagen.

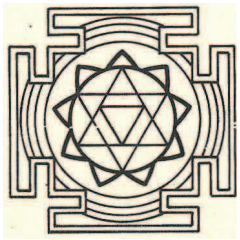
Para el oído:
Se trata de disociar la audición de los órganos físicos del oído, concentrándonos en el punto de corte de la línea media que cruza los oídos y la vertical que pasa por *Sahasrara.*
(1) Escuchar una nota musical (ej.La) o un sonido.
(2) Escuchar en una actitud mental pasiva (o en una concha marina) hasta que se llegue a oír palabras claras.
(3) Se hace uno preguntas y espera hasta recibir respuestas.

Gusto y olfato:
Olfato en lo alto de la nariz y gusto en lo alto del paladar, en contacto con punta de la lengua.
Evocar un olor o un sabor conocido hasta que la sensación parezca real. La retención del aliento aumenta la concentración.

Tacto:
Si en la retención concentramos el pensamiento en un punto y visualizamos un color rojo intenso en él, se producirá un calor como de quemadura. Así se pueden eliminar dolores. El calor se incrementa visualizando un triángulo rojo ardiente en el ombligo, y el frío con un azul nuboso en la garganta.
Imaginar movimientos que no hacéis y gestos para elevar pesos muy fuertes. Poner atención en no provocar sensaciones táctiles por el proceso de espera relajada, ya que las alucinaciones aumentan sin control y pueden llegar a producir alteraciones mentales. *No* hay criterios para distinguir las sensaciones reales de las imaginarias.
También hay sensaciones negativas: "No eschucho el tic-tac del dspertador ... ", al cabo de 20 días es posible y sentís que algo se cierra y os aísla. Para oírlo otra vez hay que realizar un cierto esfuerzo. "No veo este objeto" y mirarlo hasta que perdáis los contornos.
No hay que olvidar el trabajo de sensibilización sin palabras ni pensamientos. Escuchar, oír, mirar sin palabras ni juicios. Implorar un objeto dinámicamente sin pronunciar su nombre ni las sensaciones.

Shiva ha enseñado el Yoga de la Absorción o *Laya-yoga* y los

cuatro gestos distintos que permiten la fusión del ego y la di solución de todo lo impermanente:
-La Contemplación de la luz acompañada del gesto del pacificador *(Shambhavi Mudra).*
-La Audición del sonido interno con el gesto de la abeja *(Nada* o *Brahmari Mudra)* .
-El Gozo del néctar *(rasa* o *amrit)* con el gesto del movimiento en el espacio *(Kechari Mudra).*
-La Felicidad acompañada del gesto, de la vulva *(Yoni Mudra).*
Se inspira con *Mula Bandha* y al expulsar se eleva la luz hasta atravesar los tres obstáculos que conducen a la región celeste superior.
Entre todos los métodos del *Laya-yoga* hay tres esenciales: la audición del sonido, la visión de la luz espiritual, el despertar de la energía *Kundalini.*
Y lo mismo que en el *Mantra yoga, Bhakti yoga, Hatha yoga ...* y otros, hay una serie de pasos que conducen hacia el *Samadhi* liberador: Abstinencias *(Yamas)* y Observancias *(Niyamas).* Acción *(Asanas)*, *Mudras,* Acción sutil respiratoria. Retirar de la conciencia sensorial *(Pratyahara)* a través del sonido interno. Concentración en los seis *chakras* y elevación de *Kundalini,* Contemplación o integración en la luz interna y *Samadhi* o Identificación.



NIDRA YOGA Y RELAJACION

Después de las *kriyas* el cuerpo etéreo rebosa de *Prana* y muy fácilmente podemos producir una ruptura entre el cansancio corporal (el cuerpo desea el relajarse) y la consciencia, que se mantiene totalmente lúcida por este baño de energía. Así entramos en un mundo extraño que es el del sueño despierto, donde las imágenes y los procesos que se desarrollan parecen más reales que la vida cotidiana. En ese mundo el inconsciente es rey y a través de la observación podemos llegar a conocer hasta los más recónditos secretos que descansan en nuestro interior, así como mensajes arquetípicos del inconsciente colectivo.

Una vez terminados los *mudras,* sentaros en posición de meditación y dejar que la energía cósmica descienda desde lo alto de la cabeza y nos inunde por *Sahasrara.* y como en el *Latiham* de Pad Subud o en el *Katsuguen* del Seitai, dejar que produzca movimientos espontáneos, gritos, gruñidos ... en una operación de limpieza de todos los desechos que las *kriyas* y los *mudras* han traído a la superficie. Dejar que la consciencia divina de la *Shakti* lo inunde todo y rebose en cada célula.

Entonces echaros durante cinco o diez minutos, cantar *OM* en voz alta, después de retener largo tiempo el aliento. Pronunciarlo de tal manera que sintáis la vibración de la columna vertebral. Luego descansar en silencio, manteniendo una respiración de sueño profundo.

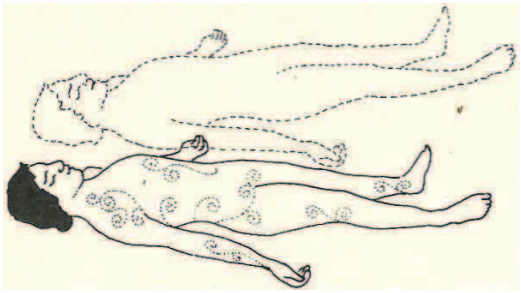
Si todo el trabajo se ha llevado de manera continua, no pasarán de dos semanas sin que antes de diez minutos de manteneros en silencio, no se produzca un corte, como un salto a una dimensión diferente. Antes de que podamos atravesar esta barrera es necesario vencer el temor que la vibración del cuerpo etéreo produce en nosotros. No hay que olvidar que a lo largo de todo el ejercicio es fundamental la mirada a *Ajña chakra.*

En dos o tres meses de trabajo, la experiencia de *Nidra* puede transformarse en un verdadero desdoblamiento, con capacidad para viajar en los planos astrales y mentales. Pero antes es necesario disminuir las fuerzas de cohesión del doble etéreo con el cuerpo físico, ya que ambos están muy pegados entre sí. La práctica de las *kriyas* facilita la separación de este vínculo

o atadura que es más fuerte cuanto más estemos atados a este mundo materialista. Son las gentes idealistas las que vuelan más fácilmente, aunque también las que suelen correr más serios riesgos.

Técnicas para practicar en postura de relajación

En todas ellas es esencial la sensación global del cuerpo y la respiración abdominal relajada. El estado mental debe ser de lucidez, sin caer en el juicio ni la reflexión.



* Visualizar la envoltura energética luminosa alrededor del cuerpo. Al inspirar se eleva por encima de la cabeza y al expulsar vuelve a su posición original. Primero puede comenzarse por la elevación (mental) de los brazos al inspirar, luego de las piernas y por último de la cabeza, antes de ensayar el movimiento del cuerpo entero.

* Sentiros como flotando en el mar. El movimiento de elevación y descenso del abdomen son las olas. Y manteneros totalmente relajados. Luego sentir que estáis relajados en la arena dorada de una playa, tomando conciencia de la presión del cuerpo sobre la arena caliente. Contemplar los colores dorados del· sol.
Flotar como una burbuja transparente movida por la brisa. Todo es azul alrededor. Y bañaros en la calma del cielo. Sentís un punto azul que se agranda hasta abarcar todo el cielo y luego se reduce a un punto hasta que el cielo se mete en vuestro plexo solar.

* Con las manos encima del plexo solar. Inspirar desde esa zona hasta la garganta (Vishuddhi) y al expulsar lanzar de nuevo la energía a través de los brazos y manos hasta el plexo solar. Durante 10 minutos.
Inspirar recogiendo todas las energías del cuerpo en el plexo solar y al expulsar conducirlas hacia la planta del pie derecho. Inspirar de nuevo y por el pie izquierdo llevarlas de nuevo al plexo solar, repartiéndolas por todo el cuerpo en la ex~ pulsión.

* Inspirar mentalmente por una u otra fosa nasal, recogiendo la energía desde lo alto de la cabeza en el lado correspondiente. Hacer Surya o Chandra Bedha y Purificación de Nadis, según vuestra conveniencia. Sin mover para nada las manos de la posición de Savasana.

* Sentir la pesadez, el calor, la calma y la somnolencia. Relajar circularmente todo el cuerpo y sentir el palpitar lento y profundo recorriendo toda la superficie del cuerpo.
Manteniendo la postura de la estrella de cinco puntas, escuchar el sonido interno en el centro de la línea que une las sienes y ver la luz con la mirada en el entrecejo. Así concentraros en los siete planos o chakras del cuerpo, con sus zonas de influencia respectiva, sus sonidos y sus formas.

* Visualizar el cerebro, los pulmones, el hígado, los riñones, el sistema muscular y el esqueleto. Ver como hasta el esqueleto se hace polvo y desaparece.
Después sentiros sólo energía, vacío por dentro, y dirigir vuestra atención lo más lejos posible en las seis direcciones del espacio.

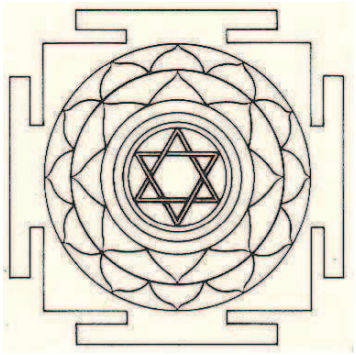
* Atraer la energía síquica visualizando un río de luz blanca que fluye desde el cosmos y entra en nosotros por lo alto de la cabeza. Desear que esa energía os transforme completamente. Invocar a vuestro maestro interno y pedirle que os ayude en la comprensión. Sentir la vibración extenderse por todo el cuerpo.
Una vez rodeados por la burbuja de luz, sentir como os eleváis hacia un sol muy brillante, y dejaras entrar en él y desaparecer.
* Entrar en contacto con los "nudos" y bloqueos de energía que se acumulan en vuestro cuerpo (en los ganglios y plexos nerviosos sobre todo), en el cerebro, los ojos, la garganta, el cora

zón, los pulmones, el entrecejo, el plexo solar, los hombros y las manos sobre todo. Observar cada una de estas partes de manera simple, sin pensamientos ni esfuerzo ... Y luego sentir la calma, cómo os invade. Dirigirla a cada una de las zonas que habéis observado hasta que se extienda por todo el cuerpo.
Luego escuchar el silencio a vuestro alrededor y... dejaros impregnar por él hasta que se extienda por el cuerpo entero.
Así, el silencio y la calma producen una sensación de vacío en nosotros. Entrar en esta sensación y sentir el espacio vacío en el interior de vuestra forma corporal y alrededor de ella.
Como si fuerais una cavidad hueca que se dilata cada vez más y más. Escuchad el espacio infinito como si os encontraseis bajo las estrellas o en la montaña, sin deseos de captar nada, relajados y receptivos. Ese silencio está y estará por siempre en todo. Sentirlo también en esta habitación y en el silencio de vuestra mente entre dos pensamientos.
Inspirar resbalando por el espacio desde los dedos de vuestras manos hacia el pecho y expulsar descansando en el pecho, dejándoos impregnar cada vez más de este estado de silencio.

* Vuestros músculos y huesos son una nueva tierra en la que viven miles de millones de pequeñas criaturas celulares en colaboración para que la vida pueda mantenerse en ella. Es el mejor ejemplo de sociedad armonizada.
Y en esta tierra los canales sanguíneos y linfáticos son los mares y los ríos que aportan el agua a todos sus pueblos. Y la respiración es el aire que transformado llega a cada minúscula célula en el más lejano órgano del cuerpo.
Y el *Prana* es el elemento fuego, la energía sutil que sirve de vehículo a la consciencia entre sus habitantes.
Tomar conciencia de este mundo, en el que cada inspiración es el día y cada expulsión la noche. Sentir como todos parecen verse y despertar en la primera fase y como el cuerpo entero parece flotar relajado en la segunda.

* Escuchar en el pecho el sonido que produce el aliento al respirar. Luego expulsar dirigiendo la energía a través del hombro, brazo y mano derecha, e inspirar recogiéndola de nuevo en el pecho. Así extendéis este proceso hasta abarcar las piernas, los brazos y la cabeza (postura de la estrella de cinco puntas) .
Entonces al inspirar recoger como la tortuga todas vuestra extremidades (energéticamente) en el pecho y sentir el abdomen, y al expulsar volver a sacarlas de nuevo hacia el exterior.
Estar muy atentos al sonido y al ritmo del aliento.

* Mirar a un punto fijo por encima de la cabeza (marcado en el techo) y manteneros sin parpadear como si sintierais que vais cayendo en un pozo profundo pero calmo.
Repetir varias veces la cuenta de 10 a 0 diciéndoos: "Voy a entrar más profundo en mi inconsciente", hasta que os sintáis desvanacer. Entonces cerrar los ojos y pedir a vuestro inconsciente que os muestre las imágenes o las situaciones que deseais a través de la consciencia.



MEDITACION CRANEAL

Es una meditación que se dirige fundamentalmente a los centros superiores de la cabeza: *Ajña* y *Sahasrara. Y* su enseñanza, lo mismo que la de *Brahmari Kriya* ha sido mantenida secreta en la escuela iniciática tántrica durante cientos de años por los acelerados e intensos efectos que produce en el practicante: *Brahmari* se relaciona con la masa nerviosa de la medula espinal y la Meditación Craneal con la masa nerviosa del cerebro.

1a etapa:
Tomar consciencia de la energía acumulada por todo el cuerpo a partir de la columna vertebral y sus nervios radiales.
Recorrer varias veces la envoltura de energía creando un halo de luz alrededor del cuerpo.
Es en este momento cuando practicamos la Somatización general que implica una policoncentración a todas las sensaciones que llegan al cuerpo desde el exterior, a las que produce el mismo cuerpo, a los órganos de los sentidos y a la sensación global. Así intentamos lo imposible, de tal manera que obligamos al inconsciente a entrar en acción, ya que sólo él puede hacer una multitud de cosas al mismo tiempo.

- Tomar consciencia del aire, del movimiento del pecho al respirar, del gusto del aire y de su roce al pasar por la nariz sin dejar de atender a las sensaciones que se producen en ella.
- Sentir la piel, la presión del cuerpo sobre el suelo, el roce de la ropa, el frescor o calor, los huesos, músculos y órganos, los dolores si es que los hay.
- Ser conscientes de lo que veis y oís, sin dejar de sentir los ojos y los oídos ... Sentir la garganta, la boca, los dientes, la saliva, la posición de la columna vertebral, los pensamientas que llegan, e intentar hacer todo eso al mismo tiempo con la mayor intensidad que podáis desarrollar en unos pocos minutos. Hay que advertir que esta técnica es muy fatigante pero que crea en nosotros una intensa sensación de vitalidad y fuerza.

2a etapa:
Una vez despierta toda la energía es necesario que la retiremos del cuerpo, dejándolo como muerto, insensible a todo lo que sucede. Y por ello inspiramos llevando la energía a las plantas de los pies y expulsamos dirigiéndola por la columna hasta lo alto de la cabeza, por donde abandona el cuerpo. Así, repitiendo tres veces cada respiración, vamos inspirando hasta las plantas de los pies, los tobillos, las rodillas, la pelvis, la cintura, el diafragma, el pecho, los hombros, el cuello, la barbilla, la nariz ... hasta llegar a los ojos en que la respiración se invierte.
Cada vez la luz desciende entrando por los ojos y el entrecejo y al expulsar todo queda en la más profunda oscuridad. Al final de esta etapa toda nuestra energía está al nivel de los ojos.

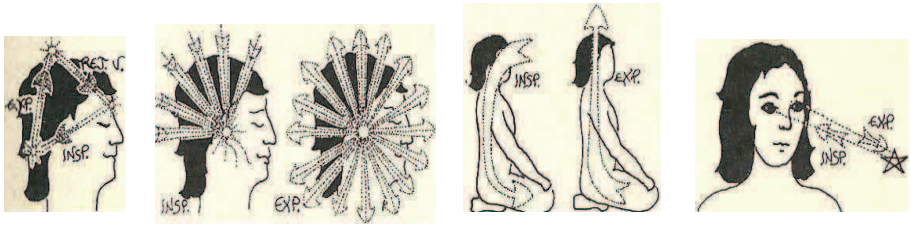
3a etapa:
Con la lengua hacia el paladar blando, recogemos la energía que entra por la frente, el entrecejo y los ojos, y dirigimos su frescor hacia el centro del cráneo, descansamos un momento y la energía (tibia) sale desde allí por la fontanela superior, haciendo un movimiento curvo. Es el contacto de la lengua con *Lolana chakra* la que permite que esta sensación sea muy acentuada. Es importante que exista una cierta paz y felicedad internas, fruto del contacto con los planos superiores del ser. El resto del cuerpo ha quedado insensible, sin *Prana*, y las sensaciones de las rodillas casi desaparecen. No hacer ningún movimiento y mantener toda vuestra atención en la luz que entra y sale de la cabeza. Los ojos deben estar relajados en la inspiración, como si la energía que entra en vosotros tuviera su origen en el horizonte lejano, y al expulsar tenderán de manera natural hacia *Ajña chakra*.

Las visiones y experiencias alucinatorias comienzan a llegar en pocas semanas de práctica asidua, pero es necesario dejarlas de costado y fijarse tan solo en la sensación. Por muy hermosas que sean es imprescindible abandonarlas. El Zen, el Sufismo, el Yoga, el Tantra, ... todas las tradiciones insisten en esto como un asunto de fundamental importancia. El propio Felipe Neri aconsejaba, como el Zen con Buda, que si un monje veía repetidamente la imagen de la virgen María, le rompiera la cara. Son como trampas que el mental nos tiende en el camino para evitar que alcancemos el vacío, lo universal, lo divino.
Variante: Que la expulsión salga por todo el casco cerebral, como *Sahasrara,* que en muchas imágenes yóguicas rodea al cerebro entero. Así, *Sahasrara* sería la totalidad del cerebro, despierto y consciente.

4a etapa:
Para terminar es necesario que la energía retorne progresiva· mente a las plantas de los pies.
En esta cuarta etapa se introduce una nueva posibilidad, una vez llevamos dos o tres meses practicando esta meditación. Cada vez vendrán más imágenes del pasado, que como ya hemos explicado deben dejarse correr sin mayor atención. Pero de pronto puede lograrse una verdadera regresión al pasado, una alucinación más real que la vida de todos los días, en la que perdeis toda sensación corporal que no sea la de la visión y de la energía entre *Ajña* y *Sahasrara.* Mantenerse lúcidos ante tales experiencias es la única manera de entrar en contacto con los arquetipos de nuestro inconsciente personal y de la humani dad.

- Esta técnica estimula el diencéfalo y los centros relacionados con la espiritualidad (tálamo, tercer ventrículo ...), que sirven de unión entre las glándulas hipófisis y epífisis, entre el cuerpo y el espíritu, entre el consciente y el inconsciente. Con esta meditación se trabaja el movimiento *(Prana)*, el espacio (entrecejo y vórtex del cerebro) y el tiempo (recuerdos inconscientes). Si se practicara media hora al día y se acompañara de las *kriyas* de *Kundalini* y la atención a la respiración (o repetición de un *mantra)* a lo largo del día, el despertar estaba asegurado en muy pocos años.

Otras técnicas relacionadas con Ajña chakra y Sahasrara



- El triángulo perfecto:
Formar un triángulo imaginario cuya base parta del entrecejo hasta el bulbo raquídeo, y cuyo vértice esté encima de *Sahasrara.* Inspirar de *Ajña* a la nuca, expulsar hacia el vértice y descansar al vacío recorriendo el camino hasta el entrecejo. Puede practicarse en *Matyasana* (pez) o en *Sirsha* (pino).

- El cerebro despierto:
Inspirar por toda la zona cerebral (por cada poro de la cabeza) hacia el punto que está encima del paladar blando *(Lolana chakra)* y expulsar llenando de luz todo el cerebro y echando la oscuridad en todas las direcciones.

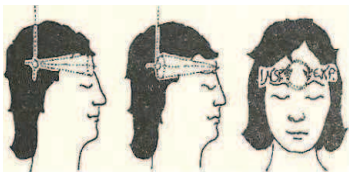
- La respiración de la luz:
Inspirar y la energía que entra por los ojos y el entrecejo invade todo el cuerpo, y expulsar mientras la luz sale por lo alto de la cabeza *(Sahasrara)* dejando al cuerpo en la oscuridad.

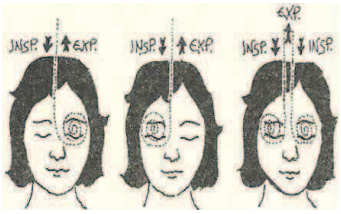
- Lanzar la energía al exterior:
Observar a un objeto relajadamente, e inspirar la energía o la forma de ese objeto por el ojo derecho y expulsar de nuevo hacia él por el ojo izquierdo.

- La cruz cerebral:
Inspirar del cerebro derecho al cerebro izquierdo y expulsar en un movimiento contrario. Sentir la luz como bascula de uno a otro lado mientras mantenéis la mirada en el entrecejo. Inspirar del bulbo raquídeo (boca de *Brahma,* por donde puede captarse directamente el *Prana,* sin respiración) a la frente, llenándola de luz y expulsar de la frente a toda la zona del cerebelo y médula espinal (o inspirar por el bulbo y espirar por *Sahasrara).* Visualizar una cruz en el interior del cerebro.

- Situar *Ajña chakra :*
Se inspira al punto de encuentro de las dos líneas que cruzan el entrecejo y la fontanela que unen con una tercera que viene de la nuca. Mantener la conciencia en el punto de cruce con respiración superficial y relajada, e intentar manteneros respirando por él a lo largo de todo el día y de cualquier trabajo o paseo que realicéis.

- Experimentar el espacio akáshico:
Visualizar una habitación en la parte alta del cráneo, cuya pantalla sea la frente y esté limitada por los diferentes huesos temporales, occipita1 y base del cerebro. Ese es el espacio síquico en el que la zona del cerebelo emite las imágenes en la pantalla.





Tomar conciencia de un cono cuya base está situada en el entrecejo y su vértice en *Ajña chakra* (centro de cruce de las dos líneas). Inspirar y expulsar por ese cono siendo conscientes de los cambios de luminosidad. Esto es *Tratak.*
Pero si ahora reducimos la base a un punto invirtiendo el cono, practicamos *Ekagrata* (la fijación de la conciencia en un punto). Dar mucha importancia al punto central, relacionado con el tercer ventrículo cerebral.
Por último visualiza un pequeño círculo en el centro de la

frente y hacerla girar en la dirección de las agujas de un reloj al inspirar y en sentido contrario al expulsar.

- Las espirales de energía:
Recoger la energía desde el espacio infinito y hacerla entrar por la parte delantera de la cabeza hasta llegar a la altura del ojo izquierdo y una vez allí dar tres vueltas dibujando una espiral. Retener un momento y expulsar el aliento mientras deshacéis el rizo y os eleváis de nuevo hacia el espacio. Hacer siete veces por cada lado, llevando la atención a la nariz correspondiente.
Luego practicar con los dos rizos juntos. Un tercio de la respiración para crear el rizo izquierdo, el segundo tercio para el rizo derecho y el por último para hacer los dos a la vez. Luego elevar las energías muy alto por encima de la cabeza.
Hay otra variante meditativa en el despertar de Ajña Y Sahasrara que es la de concebir un loto maravilloso a dos palmos por encima de la cabeza. Tiene ocho pétalos y está realizado por los poderes maravillosos que el yoga concede.
En medio de este loto hay un cofre donde se guarda el Tesoro sobre el que se debe meditar. Hecho de todas las Potencias o Shakti que están activas en el universo. Es OM, el cielo imprecible, el no manifestado, la luz resplandeciente y eterna.
Sentado en meditación, con los ojos medio cerrados el yogui fija su mirada en la punta de la nariz, y se mantiene inmóvil impasible y en estado de recogimiento meditando sobre el loto precioso que está más allá de lo limitado. (Ishwara Gita).
Más tarde, añade Shiva los requisitos esenciales al verdadero yogui: "Me es querido el yogui honesto
de corazón puro y desinteresado,
porque ha comprendido que todo es vanidad
y sólo cuenta mi amor.
Indiferente al desprecio, tanto como a la alabanza.
Silencioso, ecuánime,
errando perpetuamente (sin domicilio fijo).
Llegará hasta Mí siempre que sea constante,
pues Yo que soy Luz, aparto la oscura ignorancia
y doy el conocimiento a los que meditan sobre Mí
y por él transmito también la perfecta felicidad".

MAITRI: COMPARTIR EL AMOR CON LA NATURALEZA ENTERA

Como cada uno de los doce pasos de la Gran Iniciación, *Maitri* puede ser una técnica más, ante la cual hemos de hacer un esfuerzo para adecuarnos a sus exigencias, o una verdadera explosión amorosa, una sensación de fluir con toda la existencia llenos de amor y de alegría. Lo mismo que el canal central un día se llena de aire, de luz y de sonidos, y parece hincharse y permitir el paso de la energía, *Maitri* puede convertirse en un estado de ser, de irradiación amorosa.

- Sentir el centro del pecho como si en él amaneciera un sol interior que girara en dirección de las agujas del reloj, y llenara todo el cuerpo de luz. La respiración va haciéndose cada vez más corta y nos dejamos suspirar unas cuantas veces, para quedar finalmente en una respiración casi inexistente. Se puede empezar primero por un punto, una luz muy blanca que al inspirar se concentra en el plexo solar y que al expulsar se extiende a las seis direcciones del espacio hasta alcanzar el universo entero.

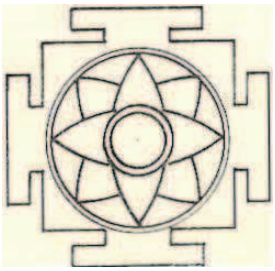
Nos hemos convertido en una máquina transformadora de energías que transmuta la preocupación, la violencia y la rigidez mental en energía creativa, que absorbe en el pecho todas las negatividades del mundo que nos rodea y saca a cambio una luz intensa que llega al corazón de todos los seres. Es una rosa que extiende su perfume por toda la atmósfera del planeta.

- Recoger la luz de *Sahasrara* al pecho e inundar todo el cuerpo con esa luz hasta que sintáis que empieza a salir por los poros de la piel.
"Buda es del corazón, del que vienen todas las cosas,
nacidas del corazón y al corazón sumisas".

- Se puede utilizar un símbolo para no perder la consciencia. Por ejemplo un loto rojo de doce pétalos que se abre y se cierra con cada pulsación del corazón. Así ir aumentando y descendiendo a voluntad estas palpitaciones, repitiendo el *mantra Amar* o *Rama,* hasta que después de unos meses pueda abarcarse de 30 a 100 palpitaciones por minuto. De esta forma se alcanza un estado de muerte aparente con un pulso apenas perceptible, y es aquí donde despierta *Anahata,* preparándonos para el trance místico más allá del plano astral (los ejercicios sobre el sistema circulatorio, palpitar, conducen al desdoblamiento y los ejercicios sobre el sistema nervioso -meditación craneal- al éxtasis).

- Los tibetanos repiten en el pecho *Mani,* el *mantra* del Compasivo *Avalokitewhara.* (En Tibet es el Buda Chenresing, y en China y Japón: Kuan Yin). Más que una divinidad es una fuerza abstracta de la Mente iluminada. OM *Mani Padme Hum,* o en Tíbet *UM Mani Peime hung.* Se recita visualizando la imagen del *Bodhisattva.* La última sílaba es la más larga y suele pronunciarse un tono más agudo que las demás.

Se repite cuando menos ciento ochenta veces. En el *OM* brillan rayos blancos, es el mundo de los *devas.* En el *Ma,* rayos verdes, es el mundo de los seres angélicos. Con el *Ni* rayos amarillos, es el mundo de los humanos. Con el *Pad* rayos azules sobre los animales. El *Me* rayos rojos sobre el de los demonios. y con el *Hum* rayos oscuros sobre los habitantes del infierno, que ha sido creado por la mente.
Y esta respiración continua que gira en el corazón del *Bodhisattva* se realiza para el bienestar de todos los seres y para la comprensión y la paz del universo.



Resumen operativo de la gran iniciación

Si la Gran Iniciación se practica en su totalidad, implica un mínimo de dedicación diaria de cuatro horas, que podrían ser divididas en dos sesiones de dos horas y media por la mañana y una hora y media por la tarde. Ya se ha explicado que la práctica continua del *Kundalini-yoga* reduce sensiblemente las necesidades de sueño a cinco o seis horas cuando menos, permitiendo una cierta capacidad de maniobra. Es importante que dos veces por semana se dedique un cierto tiempo extra a profundizar en uno de los doce pasos ya descritos con sus respectivas variantes, así como la necesidad de practicar en todo momento del día la repetición del *mantra* o la consciencia respiratoria. Y no olvidar algunos puntos generales como el contro1 alimenticio, la retención semina1 en la relación amorosa, las limpiezas yóguicas, la práctica del sueño consciente, la visión de la *Shakti* en todo ... etc.

El Tantra de la *Kundalini* no es un juego para aficionados de fin de semana, sino una elección consciente y radical que implica un cambio de vida que se irá acentuando cada día más según vayamos recogiendo los frutos sembrados en nuestra *Sadhana* y atravesando las dificultades que se levantan (aunque sólo fuera inconscientemente) para impedimos la práctica continua e intensiva. Sea cual sea la situación, estad muy alertas contra el dogmatismo o la profesiona1idad y tomar las cosas con calma, sin culpabilidad ni angustia. Insistimos, como ya lo hemas hecho varias veces en el primer volumen, que el *Kundalini yoga* no tiene sentido sin una purificación anterior a través de la catarsis, del encuentro con nosotros mismos y con los demás y de la ruptura con todo mora1ismo y rigidez en nuestros planteamientos. Primero abandonar todo precepto venido de fuera sin experimentar y abriros al amor y a la alegría, a la locura de la libertad. Y en segundo lugar, cuando surja en vosotros un hambre de comprensión y silencio, estructurar f1exiblemente vuestra vida para adecuar1a al camino que hayáis escogido (sea sufí, budista, tántrico, el viaje espiritual o cualquier otro).

1a etapa:
Durante quince minutos cantar *mantras* en diferentes partes del

cuerpo o repetir una o varias de las estrofas del *Kirtan.* Hacerla tomando conciencia de la fuerza encarnada en vosotros y abriendoos a lo sagrado.

2a etapa:
Kikai. Durante 20 minutos utilizar e1 método de meditación silenciosa que hayáis escogido, después de dirigir la energía a *Hara* y calmar la respiración. Si no tenéis otro *mantra* repetir *So'ham* (El y yo somos uno).

3a etapa:
Asanas. 40 minutos. Estirar el cuerpo y hacer una reducida sesión de *asanas* sin perder contacto con el ritmo respiratorio y sin hacer excesivos malabarismos. Atención a la apertura del pecho, a la flexibilidad de las lumbares en la pinza y a la postura invertida (el pino). Terminar *por Udiyana.*

4ª- etapa:
Pranayama. 20 minutos. Por el hecho de que las siguientes etapas desarrollan la capacidad respiratoria y llevan la consciencia en las retenciones hacia los lugares de acumulación de energía o *chakras,* es posible reducir el tiempo de esta fase a unos pocos minutos. Hacer unas respiraciones activas y un *pranayama* cada vez.

5a etapa:
Preparación a las *Kriyas.* 20 minutos para practicar unos cuantos *mudras,* sin que deban faltar *Maha Mudra* ni *Bandha Traya.*

6a etapa:
Visualización. Durante 10 minutos visua1izamos el *yantra* de algún *chakra* o practicamos de continuo la visualización de todos ellos. Especial incapié por orden de importancia a *Muladhara, Ajña y Sahasrara.*

7a etapa:
Kiyas. 40 minutos. Nunca debe faltar esta etapa, aunque sólo sea con la práctica de una de las *kriyas (Brahmari* o *Kundalini).* Dedicar 15 minutos a cada una de ellas (o alguna de sus variantes) y 10 al despertar de los *chakras.*

8a etapa:
Meditación en el canal central. Durante 20 minutos ascender y descender por el canal central repitiendo el *mantra So'ham.* Elegir la variante que más armonice con vosotros y más fácil-

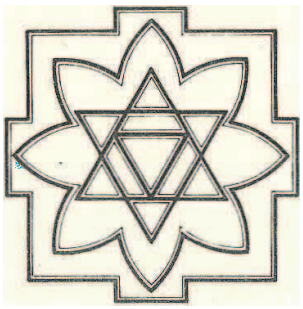
mente os permita interiorizaros.

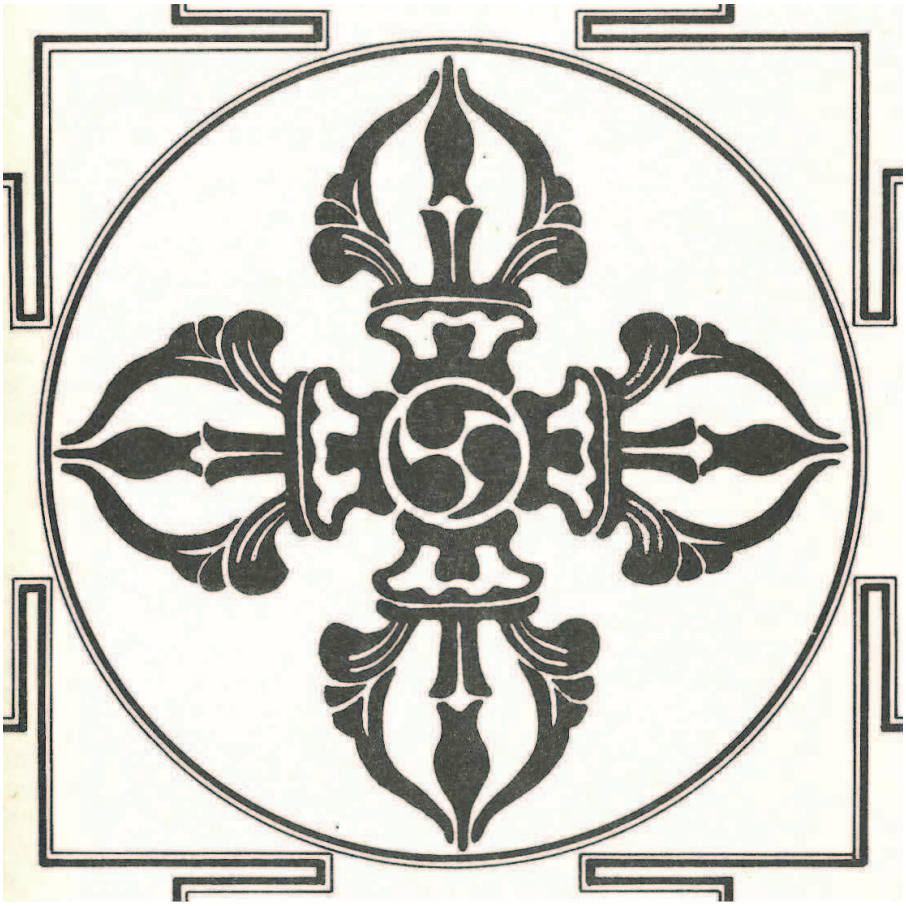
9a etapa:
Mudras. 20 minutos para los cuatro *mudras* esenciales para despertar los sentidos internos *(Shambhavi, Nada, Amrit* y *Naumuki).* Cinco minutos con cada uno.

lOa etapa:
Nidra-yoga. 20 minutos. Los cinco primeros minutos dedicarlos a la repetición del OM y después dejar que la respiración del sueño profundo os haga caer en un estado de ruptura, ya que la consciencia se mantiene lúcida y presente, y con la mirada al entrecejo. Si esta etapa se practica alrededor de las siete de la mañana, sus efectos son más intensos aún.

11a etapa: .
Meditación Craneal. Otros veinte minutos qué, después de la preparaci6n, quedan reducidos a quince y en los que hemos de mantener un estado de total abandono corporal (ayuda el *Nidra-yoga* que acabamos de realizar) y, al mismo tiempo, de intensa alerta síquica.

l2a etapa:
Maitri. Compartimos todos los logros conseguidos con el resto de la humanidad, para su bienestar y comprensión. Amor a todo y a todos los seres, para que cada uno de nosotros pueda alcanzar el amor y la alegría.





BUDISMO VAJRAYANA

Sea cual sea la línea de meditación búdica que hemos elegido o que un maestro ha elegido para nosotros, hay un punto esencial común a todas las búsquedas y es el pensamiento del Despertar para el bien de todos los seres (la moral del *Bodhisattva).*
El Despertar, la Iluminación son palabras que significan la eliminación de toda la suciedad que oscurece la naturaleza pura y luminosa de nuestro espíritu, tal y como es en su estado original *(tathata)*, es decir: de la ignorancia, de las emociones perturbadoras, de los actos que dañan a los demás o a nosotros mismos o de las tendencias y hábitos acumulados en la vida.
Buda expresa lo enteramente puro, y para alcanzar ese estado es necesario atravesar cinco etapas según la tradición budista: la acumulación de méritos o *Karma* positivo; el entrenamiento continuo; la visión justa; la contemplación y la etapa donde no hay nada más que comprender y uno descansa en su verdadera naturaleza. Y el camino más directo para traspasar estas etapas es el de practicar una serie de meditaciones preliminares:

1-Sobre el carácter único y excepcional de tener una existencia humana. 2-Sobre la impermanencia de las cosas y el hecho de que la muerte es inevitable. 3-Sobre la ley de causa y efecto kárrnica. Cada acción provoca reacciones imprevisibles. Y sobre la universalidad del sufrimiento y la imperfección del mundo de los fenómenos externos o internos.

Si bien los adeptos al *Vajrayana* son mucho más flexibles en su visión y experiencia directa de la vida que los que pertenecen a las sectas ortodoxas, su capacidad para experimentar toda la existencia como algo sagrado y para transformar cada infierno en cielo o pecado en virtud, es en general muy inferior a la

que disfrutan los adeptos al Tantra hindú, mucho más rebeldes y marginados que los del *Vajrayana,* que ha sido introducido en la élite ascética del Lamaismo.

Este capítulo trata sobre algunas de las prácticas más conocidas del *Vajrayana,* aunque poco o nada experimentadas en Occidente, como es el Rito de *Chod, Tumo, Po-wa,* la *Sadhana* tibetana de la esencia del sentido profundo, etc, que son transcritas, como el resto de este libro, sin florituras y de manera directa, de tal forma que en algunos casos se hace imprescindible la presencia de un maestro para ser guiados por las etapas más avanzadas de cada uno de estos rituales y meditaciones internas.

Es necesario recordar la importancia de la visualización en todas estas iniciaciones, ya que es el motor, junto con el *mantra,* de las increíbles modificaciones síquicas y energéticas que se producen en el practicante, y que aceleran y consiguen en pocos meses logros que la meditación Zen tardaría largos años en conseguir. Una imaginería (un alfabeto de imágenes) especial se hace necesaria para romper las barreras que separan la consciencia ordinaria de los estados que trascienden el pensamiento discursivo. -

El yoga de la esencia del sentido profundo

Se trata de alcanzar el estado de no dualidad, que llena el cuerpo del adepto de diferentes rayos de luz y del néctar blanco de la comprensión, y que permite la unión perfecta con la deidad *(Vajrasattva* o ser de diamante, que es la personificación de las fuerzas síquicas), para llegar a la reabsorción final en una sola sílaba que se disuelve en sí misma y después en la vacuidad.

(1) Oración.
Saludamos a *Vajrasattva,* el Señor omnipotente del que surgen las divinidades apacibles y terribles y hacemos una pequeña oración para que aparezcan todos los seres divinos que viven en el universo, entregando lo bueno y lo malo de nosotros mismos y dedicando todos nuestros méritos de vidas pasadas, presente y futuras a todos los seres vivos.

(2) Visualización.
Todos los seres invocados *(gurus, devas,* budas ...) vienen de todas las direcciones del espacio e inundan el cuerpo, limpiándolo de toda oscuridad y permitiéndonos entrar en el vacío infinito del cielo.

(3) El palacio de diamante.
Entonces aparecen los *mantas OM* y *HUM,* y nos convertimos en *Heruka Vajrasattva,* de forma terrible, con su color azul oscuro y su cráneo de sangre en una mano y un *Dorje* en la otra. Sentados en *Yabyum,* sintiendo la *Shakti* encima de nosotros, que significa la unión de la Sabiduría y la Compasión. En ese momento recitamos *OM Mani Padme Hum* que hace salir a todas las divinidades terribles del cuerpo y crea una envoltura de diamante en él, como si fuera un palacio y fuera de él hubiera un fuego terrible que destruye al mundo, y muy lejos el océano que lo inunda con sus mares y un viento enfurecido cargado de tormenta. Así la naturaleza entera nos defiende del exterior y nada puede llegar a nosotros.

(4) La *Bodhichitta* (la mente-corazón iluminada).
Ya solos meditamos sobre los amigos y enemigos (los primeros pueden ser obstáculos por exceso de afecto y los segundos una bendición) y toda distracción desaparece, despertando el Amor hacia los muertos y los que matan (guerras), los que gozan y los que sufren o viven miserablemente ... , deseando que todos ellos puedan liberarse de las ataduras de la vida. A nuestro alrededor hay todo tipo de seres (dioses y demonios, hombres y mujeres, buenos y malos ...), y medito sobre el hecho de que "en medio de tantos seres no hay ninguno que no haya sido familiar mío o un padre o madre para mí y me haya llenado con su amor y alimento".
Es entonces cuando se hace el voto del *Bodhisattva* (volver a ayudar a todos los seres antes de disolverse en el *Nirvana*) y se repite 108 veces.
"Como el reflejo engañoso de la luna en el lago, vagan los seres encadenados al *Samsara.* A fin de que su espíritu repose en

el luminoso vacío del origen: que pueda nacer en mí la *Bodhichitta.* De los cuatro estados ilimitados como son: la imparcialidad ante amigos y enemigos, el amor por todos, la compasión por los desgraciados y la alegría compartida con otros; que nazca en mí la *Bodhichitta".*

Entonces durante un tiempo se medita sobre la sabiduría intuitiva (que no viene del exterior sino que está encerrada en nosotros mismos) y sobre la vacuidad de todo ser (la inexistencia de todo lo que llamamos real o vida) .

Estado profundo de *Bodhichitta:*

"E-Ma-Oh!

Oh prodigioso *Dharma,* tan increíblemente raro,
que fundamentas el profundo misterio de los Perfectos.
-En el sin-nacimiento todas las cosas toman nacimiento.
Naciendo así, todo, no hay nada que pueda nacer.
-En el sin-final, todas las cosas cesan de ser.
Cesando todo no hay nada que pueda cesar.
-En el sin-morada, moran todas las cosas
y mirando todo nada mora.
-En la no-percepción se perciben todas las cosas
y sin embargo este percibir no percibe nada.
-En la inmovilidad todas las cosas van y vienen
y en este movimiento jamás nada se mueve".

(5) La meditación en las tres clases de *Samadhi.*

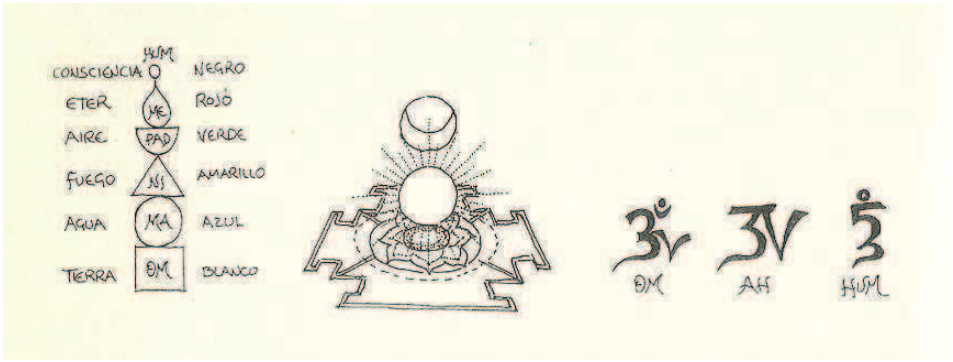
1-En ningún objeto sustancial hay el menor trazo de sustancia. En su verdadera forma cada uno trasciende la palabra y el pensamiento discursivo. Su ser en sí mismo es vacío y su aparente solidez deja de ser real. Todo es inimaginable a pesar de la apariencia, sin dualidad y vacío.

2-Aunque todo sea vacío y por piedad hacia los seres (ellos mismos lo son), la vasta (pero ilusoria) comprensión de los Bienamados y su apoyo se extiende al infinito, como el cielo.

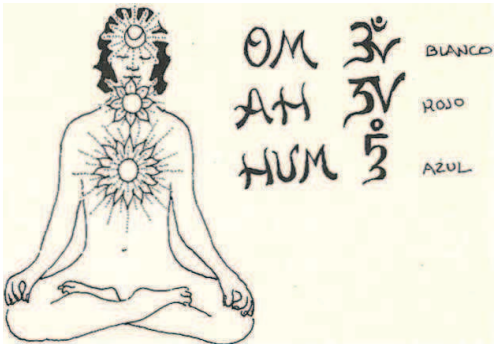
3-Cada uno está enraizado al espíritu sin raíz que es la raíz de todo. Su sustancia se manifiesta en forma de sílabas escritas que son como talismanes que realizan todos los votos. Nuestro espíritu original, manifestado y vacío, se vuelve un *Ah* blanco.

(6) Crear el *mandala* del continente y contenido.

Del espíritu original, a la vez manifestado y vacío, aparece una *Ah* de color blanco brillante, y de ella *OM Mani Padme Hum* el *mantra* de seis sílabas que se visualiza y repite con sus colores e imágenes: tierra, agua, fuego, aire, éter y conscien-cia, y sus colores blanco, azul, amarillo, verde, rojo y ne-



gro, con sus imágenes: cuadrado, círculo, triángulo, luna, la llama y el punto que representa el monte *Sumeru (Kailash).* Y de ellas se separan la sílaba *Hum* (la cima de *Kailash)* el punto final. Y el punto se transforma en una sala inmensa como un *mandala* , dividida en cinco colores y llena de perlas y piedras preciosas. Todo lo que nos atrae está dentro. Se repite OM, *Ah Hum,* y surge un loto, un disco solar encima y un disco lunar encima del solar. Y el espíritu *Ah* de blanco inmaculado cae sobre el disco de la luna y se transforma en *Hum* transparente y radiante. De él salen rayos de luz que conducen a todos los seres al estado de Buda. Y *Hum* se transforma en nuestro cuerpo al que convierte en el Buda *Vajrasattva,* de color azul zafiro que emite rayos como el sol, mientras recitamos el *mantra* de cuatro sílabas *OM Vajra Sat-Va.* El vive en el fuego del vacío y la felicidad, teniendo un *Vajra* (corazón) en una mano y una campana en la otra. Entonces *Vajrasattva* (ya exterior a nosotros) se transforma en *Yabyum* y su pareja es parecida a El y de color azul y oro. Los dos se sientan sobre una esfera iluminada con los colores del arco iris, más el dorado y el púrpura, y cada rayo se divide en seis rayos de colores distintos, hasta emitir sesenta millones de rayos que atraen a todos los budas del universo (divididos en cinco familias) que nos inundan por todos los lados. Todos los seres se vuelven *Vajrasattva* en los cinco colores sagrados y todos los sonidos repiten *OM Vajra Sat-tva-Hum,* continuamente, sílaba por sílaba y visualizándoles según la imagen que se incluye: Los pétalos son así: De frente un *OM* blanco, a la derecha un *Vajra* amarillo, detrás un *Sat* rojo y a la izquierda un *tva* verde, mientras que en el centro descansa un *Hum* azul.

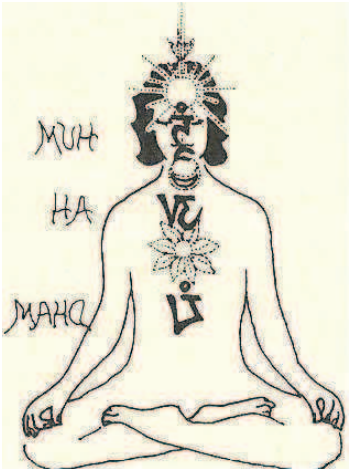


1-En el centro de su frente aparece un OM blanco sobre un disco de luna. Los bordes del cielo se funden en este OM y se convierte en el Buda *Vajrasattva* blanco con una rueda como símbolo. Entonces juntamos nuestra manos en el *mudra* de *Vajra* en lo alto de la cabeza y pronunciamos OM.
2 En su garganta aparece un *Ah* rojo apoyado en un loto rojo de ocho pétalos, mientras la esencia de todas las palabras de los budas y devas se funden en ese *Ah* y se transforma en el Buda *Amitabha* con un loto como símbolo. Entonces hacemos el *Vajra mudra* contra la garganta y pronunciamos *Ah.*
3-En el corazón de *Vajrasattva* aparece la sílaba *Hum* de color azul. Es la esfera del pensamiento y sentimiento. Está apoyado sobre un disco de sol y se vuelve el espíritu de todos los budas, transformándose en el *Buda Akshobhya* azul con un *Vajra* en la mano. Así brilla en la gloria, uniéndose a los *Vajras* de cuerpo, palabra y espíritu de todos los budas.

(7) Fin del ritual.
Del *Hum* en el corazón emanan rayos de luz purificados que hacen que la *Yum se* funda en el *Yab* y el *Yab* en el punto de Sabiduría-Vacuidad que está en su corazón y esta imagen es el *Hum* de su corazón. El *Hum,* por último, se funde en sí mismo hasta que nos sentimos alcanzar un estado de vacuidad espontanea, sin intelecto.

Nota: Hay otro ritual que vamos a añadir a este apartado, que sirve de introducción a los complejos métodos de visualización del budismo tibetano *(Vajrayana)*, y es la *Sadhana* de *Arya Tara. Sadhana* de *Arya Tara.*
Arya aparece como la encarnación de los tres principios esenciales del Budismo (Buda, *Dhanna* y *Shanga)* además de ser la personificación del *Guru.* En esto se diferencia de *Vajrasattva* que era la encarnación de las divinidades del *mandala.*
Y esta *Sadhana* es idéntica al anterior hasta el número seis en que en vez de crear el *mandala* aparece la sílaba *Dham* que surge en el corazón de la diosa *Tara,* rodeado por su *mantra Tare Tutare Ture Swaha,* que emana en todas las direcciones rayos luminosos.

Sentados en meditación atraer estos rayos semejantes al néctar desde lo alto de la cabeza *(Sahasrara)* hasta el corazón, y nuestro cuerpo (o mejor el de *Tara* con el que estamos identificados) se vuelve puro como una copa de cristal, rebosante de un blanco inmaculado. Entonces se repite 108 veces el *mantra* de *Tara*, girando alrededor de *Dham* en su corazón.



La diosa *Tara* (ya externa a nosotros) nos contempla cada vez más feliz y se vuelve pequeña (como el dedo pulgar) y entra en nuestro interior por lo alto de la cabeza y se posa sobre un disco solar, reposando sobre un disco de luna y un loto en su corazón.
Entonces nuestro cuerpo empieza a reducirse hasta volverse de la misma dimensión que la diosa *Tara*. Ambos nos fundimos en la sílaba del corazón y después ella se disuelve en el vacío dejando la experiencia del despertar interior.

El rito de Chod o de la muerte

Chod significa trocear, cortar. Este ritual se usa para "enfrentar las pasiones y las acumulaciones kármicas" y su origen deriva de las tradiciones prebúdicas. Se practica en la soledad de las altas montañas y se necesita un cierto coraje para realizarlo.

Es necesario comenzar por ciertas meditaciones mántricas para llamar a las divinidades protectoras a que defiendan el lugar del ritual. Se comienza con una danza en la que el adepto se convierte en una divinidad femenina. Es la danza que destruye las creencias erróneas. Luego identificando sus pasiones y deseos a su propio cuerpo, lo ofrece en festín a las *Dakinis.* Lo visualiza como un inmenso cadáver graso y suculento, y se separa de él mientras *Vajra Yoguini* le corta la cabeza para hacer un gigantesco guisado, donde arroja grandes trozos de carne y huesos. Después, pronunciando *mantras,* transforma la ofrenda en *amrita* (néctar) e invita a los diferentes órdenes de seres sobrenaturales a venir a devorarle. Les ruega que para no perder tiempo se lo coman crudo en vez de cocinado. Y el practicante dedica así el mérito de su sacrificio a estos seres que le devoran y a todos los seres en general.

Su oración final es que la Esencia increada del Espíritu puro y no nacido se eleve en todos ellos y que él mismo pueda acabar con éxito sus prácticas ascéticas.

El rito se realiza en un lugar solitario e impresionante, controlando en todo momento los ritos que le guardarán a salvo en medio de una horda terrible de demonios bebedores de sangre que él tiene que visualizar como existentes y terroríficos.

El practicante está solo con su poder yóguico y debe enfrentar a todos los extraños seres elementales que evoca el ritual, sin perder el control un solo momento, ya que si fracasa corre el riesgo de desequilibrar su siquismo hasta la locura y la muerte.

Es un rito del Sendero Breve o Seco para alcanzar el *Nirvana* y parte del hecho de que el cuerpo humano y toda forma y cosa aparente en el mundo es producto de la mente. El adepto *Chod* sabe que aparte de las "propias alucinaciones" en realidad no existen fuera de uno cosas tales como "señor de la muerte, dios o demonio". Sólo para los que están inmersos en la imagen de la naturaleza existen dioses y demonios, hombres y bestias, fantasmas y elementales.

La iniciación es muy larga, ya que hay que aprender un sinfín de cosas: los pasos de danza para el *mandala,* la entonación

de los *mantras,* el batir rítmico del pequeño tambor o *damayu,* el sentido de la trompeta evocadora de espíritus hecha de fémur humano ... el empleo de la campana y el *dorje,* etc.
Al principio se visualiza como la diosa y toca la trompeta para llamar a los *gurus* y a los seres espirituales y poder comenzar la danza.
Las cinco direcciones están relacionadas con las cinco pasiones (odio, orgullo, lujuria, celos y estupidez) que el yogui aplasta con sus pies al tomar forma de demonios, y también con las cinco sabidurías de Buda.
En la antigüedad se utilizaban ciertas partes de este ritual para curar las tres fuentes principales de la enfermedad: la falta de armonía en el funcionamiento del sistema nervioso, en el flujo de la bilis y en la circulación de los humores o aires vitales.

Ritual:
(1) Son necesarios un sinfín de objetos: las garras de un animal de presa, una tienda en miniatura con las sílabas *OM, Ah, Hum* pintadas en sus costados y que representan las aspiraciones elevadas del yogui; un tridente, símbolo de los objetos trascendentes; una trompeta de fémur para controlar *gurus* y demonios; un *damaru* o tambor de cráneos para someter a las apariciones; la campana para controlar las divinidades femeninas y una banedera con piel de tigre y pelo humano. -

(2) Desde el principio debe controlar con el *mantra Phat* (a veces se pronuncia *Pe)* todo lo que acude a su mente, y con un *dorje* de nueve puntas sobre el corazón corta cualquier pensamiento sobre los genios o demonios locales que acobardan a las gentes ordinarias.

(3) Entra en contacto con un *Yidam* o protector que es una creación mental del adepto y personifica las fuerzas abstractas de sabiduría y comprensión (sinónimo de Vacío). Es el *guru* el que elije para él una de las divinidades apacibles o terroríficas del *mandala* para que le guíe durante los primeros años de la práctica. Los *Yidam* son emanaciones de los Budas, al mismo tiempo que parte del Absoluto y producto de su propio corazón.
Puede ser el terrible y azul *Yamataka* con muchos brazos y cabeza de toro, rodeado de fuego y bailando sobre cadáveres (es el aspecto terrible del *Bodhisattva Manjushri,* encarnación de la sabiduría). A veces será *Tara* la blanca o *Tara* la verde.
"Un *Yidam* irritado de terrible aspecto es escogido para aque-

llos de temperamento impetuoso que deben ser gobernados por el terror, mientras que para los hombres emotivos se elige una forma femenina atractiva". Visualizado el *Yidam,* el adepto debe identificarse con El (Yo soy *Tara).*
El soporte es necesario en las experiencias peligrosas. Se podrían utilizar las imágenes hindús más conocidas. Sobre todo *Shiva, Krishna, Durga* o *Kali, Lakshmi ...* que cumplen perfectamente la misma función y pueden ser considerados como emanaciones del Vacio. Todo debe ser ofrecido al *Yidam,* alegría o tristezas, y se acude a El en la muerte, en la inquietud, o al ir a dormir para que vigile nuestro sueño, visualizando su *mantra* por encima de la cabeza. Ayuda a atravesar el *Bardo* y a la realización de *Po-wa,* la transferencia de consciencia antes de la muerte que permitirá la experiencia en el *Nirvana* o el descanso en uno de los planos sutiles.

(4) Es el momento de los cuatro pasos: Recordar la doctrina. Convocar a todos los espíritus malignos. Cuando lleguen, cogerlos de las piernas, darles tres vueltas por encima de la cabeza y tirarlos lejos lo mismo que la tienda en miniatura. Luego, en un estado de quietud, comprender la inexistencia de todo.

(5) Visualizar la columna vertebral como el monte *Meru;* los cuatro miembros como los cuatro continentes; la cabeza, el mundo de Dios; los ojos, el sol y la luna; los cinco órganos internos (corazón, pulmones, hígado, riñones y boca) son los objetos de riqueza y goce entre los dioses y los hombres. Primero produce mentalmente el cadáver y transmútalo en *amrita.* Es la Fiesta Negra. Junta el *Karma* negativo de todos los seres y las enfermedades y crueldad de los malos espíritus ... y absorbe todo en tu propio cuerpo, y cuando ha sido comido por todos los seres demoníacos que participan en el festín, sus cuerpos se vuelven negros.
Ofrece el cuerpo sin consideración alguna, sin orgullo o falta de sinceridad ni temor. Repite *Phat* en cada momento. La fiesta roja saca el egoísmo y la negra el *Karma* negativo. Total silencio mental, ya que sólo así sabremos que todas las alucinaciones son irreales. Ver vuestro propio esqueleto blanco resplandeciente, hacerse muy grande y que salga de él el *Prana* mientras pronunciáis la sílaba *Phat.* Las llamas son tan grandes que llenan todo el vacío del universo y queman a genios y demonios y luego hasta el esqueleto desaparece.
En caso de que los genios no se fueran, vuélvete de nuevo la *Dakini,* coge tu piel, extiéndela y mete dentro carne y hue-

sos, haciendo un paquete y lanzándolo por un precipicio hasta que los animales lo coman.

Final. "Lleno del divino sentimiento de compasión y en *dhyana* medita sobre el cambio emocional de dicha en pesar.
Tu dicha entregada a los seres espirituales
y el pesar de esto asumido por ti".

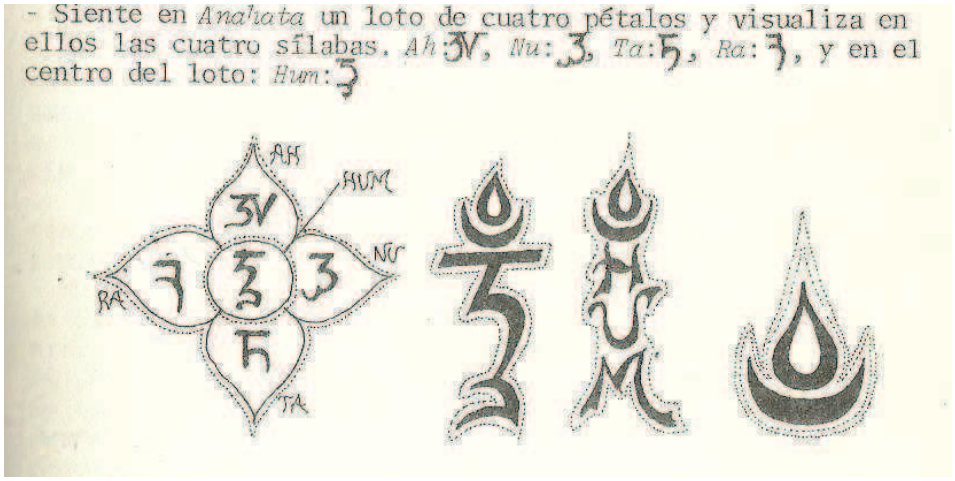
MEDITACION EN LOS CEMENTERIOS O LUGARES DE CREMACION

Hace aún pocos años existían lugares donde los cuerpos de los muertos eran ofrecidos con compasión a los pájaros y animales salvajes. Allí, la meditación sobre la descomposición revela la impermanencia y la insatisfacción del *Samsara*. Deshace el deseo carnal.
Los tántricos buscan, rodeados de olores nauseabundos, alcanzan el estado de espíritu no dualista que no distingue entre atracción y repulsión. Acepta los cadáveres, la sangre, las fuerzas demoníacas.
Yamataka, que ya ha sido citado, es como *Shiva* o *Kali*, alguien que danza sobre cadáveres y con un collar de cráneos en el pecho; *Manjushri*, la calmada encarnación de la sabiduría. Es la misma situación que los *kaulas* en la India, y puede aún ser aplicada modernamente (meditar en los cementerios) entre nosotros.

"Para el que busca una parábola sobre la vida y la muerte,
el hielo y el agua son los verdaderos compañeros.
El agua se fija y el agua se transforma en hielo.
El hielo funde y vuelve al agua.
Todo lo que está muerto deberá ciertamente renacer.
Todo lo que ha llegado a la vida, deberá morir"
-Han Shan-

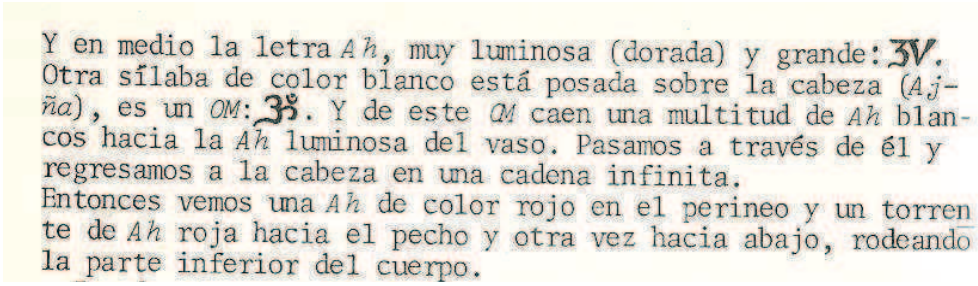
El yoga de la Clara Luz y del sueño profundo

(1) "Manteniéndoos en un estado relajado de apertura hacia lo universal (Yidam, Yum ...), ser conscientes del espacio entre la cesación de un pensamiento y el comienzo del siguiente. Es ta es una de las maneras de percibir la Clara Luz. Dice Tilopa: "No imagines, no pienses, no analices, no medites, no reflexiones, mantente en el estado natural".



Anuttara es el estado supremo por encima del cual no hay nada (esto es lo que significa Hum).
- La Clara Luz llega en el momento en que pasamos de la vigilía al sueño (de aquí la importancia del apartado primero para mantenernos conscientes). Pedir ayuda a vuestro guía visible o invisible y acostaros sobre el costado derecho (para respirar por el nadi izquierdo o Ida, la energía mental). Tomando pues la postura de un Buda (sintiéndoos luminosos y puros), visualizar el loto del corazón.
"En el sueño todas las cosas se absorben en ti y tú en el lolo, y luego todo en Ah, en Nu, en Ta y en Ra. Hasta que todo se disipa en el Hum central, que se disuelve en el signo de la media luna y en la llama superior o Bindu".
Al desaparecer llega la Clara Luz y entramos en meditación concentrados sobre el *mantra Anuttara Hum*, y con la mente libre de pensamientos entramos en el sueño de manera continua.

(2) Entonces entramos en el Yoga del sueño consciente o *Nidra*. Visualizamos un vaso octogonal en el corazón con un loto de cinco colores: blanco, rojo, azul, verde y amarillo.


Y en medio la letra *Ah*, muy luminosa (dorada) y grande: 𑖃𑖽.
Otra sílaba de color blanco está posada sobre la cabeza (*Ajña*), es un *OM*: 𑖌𑖼. Y de este *OM* caen una multitud de *Ah* blancos hacia la *Ah* luminosa del vaso. Pasamos a través de él y regresamos a la cabeza en una cadena infinita.
Entonces vemos una *Ah* de color rojo en el perineo y un torrente de *Ah* roja hacia el pecho y otra vez hacia abajo, rodeando la parte inferior del cuerpo.

- Cuando el sueño llega hay que absorber las dos corrientes de diferente color en la *Ah* central, que a su vez se sumerge en el loto, que cierra sus pétalos. Entonces sale un rayo de luz de la flor y se piensa: "Todo es vacío" mientras perdemos consciencia de lo que nos rodea.
Así se pasa del sueño alterado al sueño agradable y de él al sueño consciente, para terminar dejando de soñar.

- En caso de despertarse por la noche hay que llevar la consciencia hacia la luz sin forma que prepara al espíritu para la comprensión del vacío.

A la mañana al despertar, el primer pensamiento para la *Ah* del corazón que escapa del loto y queda suspendida en el aire como símbolo del vacío hasta que el infinito se la trague, y quedamos absortos en el pensamiento del vacío.
"La *Ah* es el símbolo de la indestructibilidad, de la existencia sin principio ni fin y de la ley universal"

Para el Budismo todas las cosas carecen de yo, todas las experiencias de vigilia y sueño son ilusorias.

(3) La doctrina del estado onírico nos recuerda algunas variantes de este proceso que tienen implicaciones importantes para el yogui:
- Primero hacemos la resolución de mantener sin interrupción el flujo de la consciencia entre vigilia y sueño.
- Durante el día percibimos que todas las cosas son de la sustancia de los sueños y percibimos su verdadera naturaleza.

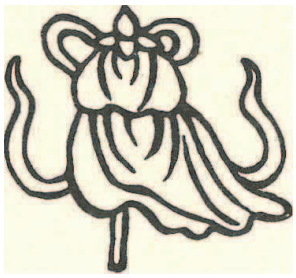
- Pedimos ayuda a nuestro guía.

- Entonces para mantener la consciencia en el sueño sin perder la memoria "nos echamos sobre el lado derecho y con el pulgar y anular de la mano derecha tomamos el pulso arterial del cuello y dejamos que la saliva se junte en la garganta", (a veces se añade el tapar las fosas nasales con la mano izquierda pero se suele hacer muy incómodo) .
- En un estado de vacío mental nos volvemos *Vajra yoguini* (o mejor desciende sobre nosotros), visualizando en la garganta *(Vishuddhi)* la sílaba Ah de color rojo y resplandeciente (símbolo de la divina palabra) o simplemente un punto rojo.

- A la noche visualizar la palabra y tratar de comprender la naturaleza del estado onírico. A la mañana hacer veintiún respiraciones profundas con retención mientras dirigís la atención a *Ajña chakra* (de color verde los nerviosos y rojo los pletóricos). Al final concentrar la mente en un punto negro de un centímetro de diámetro en *Muladhara chakra.*
- Es necesario enfrentar todo lo que sucede en el sueño (caer, lucha, fuego, agua ...), transformar cada cosa en su contrario, el fuego en agua, la cólera en compasión, los objetos pequeños en objetos grandes ... hasta que luego penséis en el estado de comprensión del Buda, visualizando un punto rojo en la garganta. Tratar de conservar el control de vosotros mismos incluso durante el sueño. Sois responsables de todo lo que sucede en él (Tsong Khapa). El sueño es muy importante para la evolución. Observar la conducta que tenéis en el sueño (intención es equivalente a acción) y llegareis a conoceros profundamente.
- Meditando en la esencia de los seres iluminados se alcanza la Clara Luz.

(4) El Yoga del estado de sueño.
Se trata de aprender a atravesar el *Bardo* y a morir sin perder consciencia. Y para ello es necesario conseguirlo en la pequeña muerte que sucede cada día al dormir.
En el *Bardo* la Clara Luz sucede en el momento de morir y antes de que el *Karma* acumulado actúe en "circuito cerrado" y **tú** te juzgues a ti mismo.
Lo verdadera Clara Luz (madre) se sitúa entre el cese de un pensarniento y el nacimiento del siguiente, pero cuando cesa todo el espíritu (imaginación, memoria, pensamiento, meditación, análisis y reflexión) es la Clara Luz hija. Si se alcanza en el momento de dormir o en el sueño profundo, es la Clara Luz resultante.
- El sueño es muy importante en el camino de la realización. No podemos ser sólo un juguete del inconsciente, ni se trata sólo de una actividad sicológica de compensación. Despierto o soñando, la mente no se detiene, y tomamos consciencia más intensamente de lo que es la vigilia cuando estamos dormidos que en cualquier momento del día con los ojos abiertos.
La Clara Luz es como si estuviera dentro de un cántaro. Cuando el cántaro se rompe (nuestra ignorancia y bloqueos) la luz irradia.
EI proceso es aproximadamente el siguiente:
Primero el yogui interviene voluntariamente en el sueño. Ve las fieras, el precipicio, la roca ... , y enfrenta los riesgos

de cualquier situación, haciéndoles frente y transformándolos (se tira desde la altura, se deja hundir en el mar ...). Más tarde visita las tierras puras.
Luego va cambiando las cosas y transformándolas a su gusto, es él el maestro de su inconsciente.
En tercer lugar, dedica un tercio del tiempo de su *sadhana* a practicar *Tumo* y dos tercios al Yoga de la Clara Luz, que representa en el centro síquico de su corazón la presencia de un *Bodhisattva* azul unido a su *Shakti.* Entonces disuelve el mundo externo en el cuerpo, el cuerpo es el *Hum,* el *Hum* es el *Nada* (el punto del *Hum* se vuelve el sonido cósmico) y el *Nada* es el Vacío último.

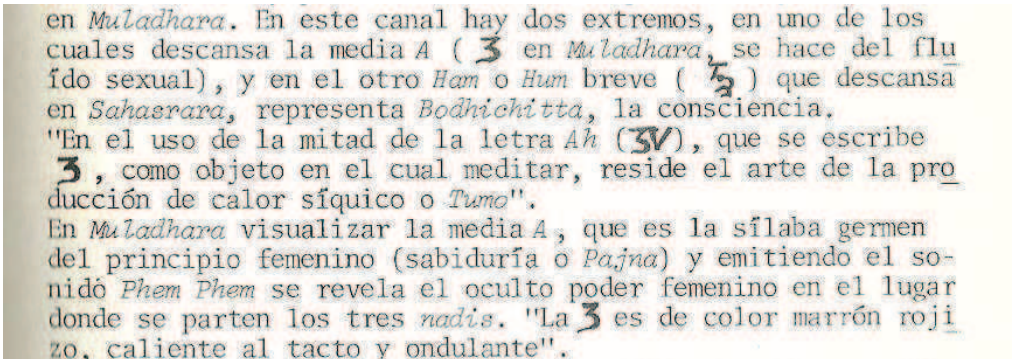


Tumo

Es una técnica tibetana relacionada con el despertar de *Kundalini,* el fuego interior.

-Preparamos la iniciación a *Tumo* con la respiración alterna de purificación, reteniendo al lleno largo tiempo. Mover el aliento de derecha a izquierda y hacer cortas respiraciones sin movimiento visible del diafragma hasta que ya no se pueda más y haya que lanzar el aire, primero lentamente y luego con fuerza. Hacer inspiraciones muy lentas y exhalaciones muy profundas y rápidas, repitiéndolo muchas veces, y logrando la maxima expansión muscular para que la fuerza síquica alcance a los *chakras.*
También practicar *Bastrika, Surya Bedha* con retención y *Yoga mudra* poniendo los codos en contacto con las rodillas y manteniendo el aliento.
Se practica cara al Este antes de subir el sol y en posición de loto, con la lengua en el paladar y las manos debajo del ombligo.

-Primero creamos una imagen mental muy clara del cuerpo de Vajra Yoguini (o Kali). Nos vaciamos de todo pensamiento y nos identificamos con ella (al principio nos volvemos enormes y luego volvemos a la estatura normal), de color rojo y emitiendo rayos de luz. En medio está el canal central de color rojo (de 5 centímetros), brillante y recto que une Manipura, Anahata, Vishuddhi y Sahasrara. Este canal es "rojo como la cera, brillante como el aceite, recto como un banano y hueco como una caña" y puede comenzar en Manipura (o mejor Hara) o


en *Muladhara*. En este canal hay dos extremos, en uno de los cuales descansa la media *A* (𑖃 en *Muladhara*, se hace del flu ído sexual), y en el otro *Ham* o *Hum* breve (𑖃𑖾) que descansa en *Sahasrara*, representa *Bodhichitta*, la consciencia.
"En el uso de la mitad de la letra *Ah* (𑖃𑖽), que se escribe 𑖃, como objeto en el cual meditar, reside el arte de la pro_ ducción de calor síquico o *Tumo*".
En *Muladhara* visualizar la media *A*, que es la sílaba germen del principio femenino (sabiduría o *Pajna*) y emitiendo el sonidó *Phem Phem* se revela el oculto poder femenino en el lugar donde se parten los tres *nadis*. "La 𑖃 es de color marrón roji zo, caliente al tacto y ondulante".

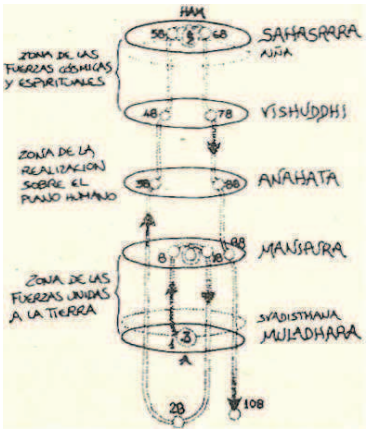
En Sahasrara descansa la sílaba germen del principio masculino (Ha o Hu), símbolo de la fusión de la sabiduría y el medio para alcanzarla (el amor).
A y Ham se unen en Aham, Yo Soy. La A rojiza irradia calor y emite un sonido de viento y la sílaba Ham en lo alto, de color blanco lunar, está llena de néctar.

- Así primero se visualiza el cuerpo físico como vacío y nos Idenificamos con Vajra Yoguini. Después visualizamos claramente los tres canales síquicos vacíos, de color dorado (*Pingala*), blanco azulado (Ida) y rojo fuerte (Sushumna), que acaban en las fosas nasales (Ida y Pingala) y en la fontanela (Sushumna). En tercer lugar creamos una coraza o círculo protector de sílaba Hum para defendemos de la nube de divinidades, terroríficas que descansa en cada poro de nuestra piel. En cuarto lugar sentimos las olas de dones (energía, luz y fuego interior) de los maestros.

-Entonces inspiramos hacia *Muladhara* a través de *Ida* y de *Pingala* (de 1 cm de diámetro), como si formaran una especie de remolinos que se fueran cruzando en cada uno de los chakras. En Muladhara se encuentra la letra A, que es muy roja, como una hoguera que empieza a crecer. Retener aumentando esta llama en Muladhara, como si la respiración actuara como un fue-

lle y expulsar elevando este fuego, como humo azulado, hacia *Sahasrara*. Aquí *Ida*, la fuerza lunar centrípeta, es el instinto ciego pero produce el elixir de la inmortalidad. Y *Pingala*, la fuerza solar centrífuga, es el principio consciente individual que expresa el veneno de la mortalidad.
A cada respiración la energía de *Ida* y *Pingala* golpea con más fuerza el principio femenino (□) en *Muladhara*, como si fuera una reacción química, al juntarse sus energías producen como una explosión interna. Así la hoguera va aumentando y va ascendiendo cada vez un poco más alto.

-El fuego y el humo siguen ascendiendo por el canal central (unos 2 cm cada respiración) tocando cada *chakra* progresivamente tras un cierto número de respiraciones. Pasa por *Anahata* y allí consume el "huevo de cristal", hasta llegar a *Sahasrara* donde se funde con la letra *Ham*, la letra blanca de *Sahasrara*. Después de 8 respiraciones alcanzamos *Manipura*, con otras diez (18) llena este centro de fuego. Con diez más (28) desciende hasta los pies y con otras diez alcanza el centro del corazón (38), el de la garganta (48) y el del cráneo (58). Con diez respiraciones la sílaba *Ham* en el cráneo se derrite por el fuego, y uniéndose a la *A* se transforma en el elixir de la consciencia de iluminación, hasta llenar todo el cerebro (68), luego resbala hacia abajo, llegando a la garganta (78), al corazón (88), al ombligo (98) y hasta los pies en la 108.



En la segunda etapa después de alcanzar *Sahasrara*, es el néctar el que desciende hasta los pies, como si inundase (por la parte central y delantera del cuerpo) todos los centros de bienaventuranza.
Así el punto brillante o llama va ascendiendo o descendiendo

como en tantas otras técnicas tántricas. Es posible visualizar en *Sahasrara,* la unión de la *Shakti y Shiva,* de *Vajra Yoguini* con *Vajrasattva,* es decir, del amor mágico en postura *Yab-Yum,* y de esta unión desciende el néctar.
Hemos de dejamos llevar por este fuego que inunda todo el cuerpo y lo llena de luz, que rebosa el canal central y sale por la cabeza. Al descender, el blanco queda arriba de nuevo y el rojo, la hoguera, en la base.

-Esta práctica se repite seis veces durante veinticuatro horas, pero luego según va creciendo el tiempo de las retenciones, se disminuye a cuatro veces (108) respiraciones. Es en la retención donde se incrementa el calor síquico.

NOTA SOBRE VAJRA YOGUINI

Hay tres centros fundamentales en los cuales la *Dakini* confiere la iniciación *(Dakini* es una forma de *Vajra Yoguini),*
1-Aquel en el que es realizado *Amitabha* (unido al *Hum* reposa sobre los labios), es decir, el centro de la garganta o del *mantra (Vishuddhi).*
2-Aquel en el que es realizado *Avalokiteshwara* (simbolizado por la joya o *mani).* Es *Manipura,* el centro del ombligo.
3- El centro raíz o *Muladhara* donde se juntan los tres *nadis,* donde las fuerzas creadoras del cuerpo se transforman en potencias espirituales.
Esta triple potencia (que abarca toda la sabiduría del Buda) de las más alta de las *Dakinis* se expresa en uno de los *mantras de Vajra Yoguini.*
OM OM OM HUM HUM HUM PHAT PHAT, que representa los tres puntos distintos de la experiencia meditativa (el impulso inspirador hacia la realización, el impulso de la comprensión, de la realidad externa como vacío y la consciencia activa). *Phat* aleja las influencias hostiles y elimina los obstáculos externos, *Hum* es la esencia de los Budas (pacíficos o coléricos).

-Muchas veces, como en el ritual de *Padmasambhava,* hay una serie de visualizaciones, cargadas de sentido para el iniciado, que parecerían absurdas a uno que no lo fuera.
Se visualiza un árbol de sándalo en un campo de incineración (el mundo de los fenómenos agradables encierra la muerte en sí). La *Dakini* vive en un palacio hecho de cráneos humanos (es el *Karma* del pasado acumulado). Encuentra cerradas las puertas del palacio (no ha descubierto la clave de su propia

corporeidad). Aparece una criada trayendo agua *(Prana* o fuerza vital) y por su poder yóguico deja suspendido el vaso en el aire (control del *Pranayama).*

La criada se abre el pecho con un cuchillo de cristal (la visión y la contemplación profunda de la corporeidad oculta) y *Padmasambhava* ve los *mandaras* de las formas terribles y benignas de los *Dhyani Budas.* Así reconoce que el cuerpo, aunque perecedero, es el templo de fuerza y realizaciones más elevadas.

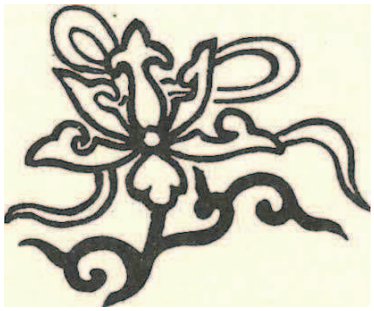
Se inclina delante de la madre que se revela (por el gesto) como una *Dakini* y le pide que le inicie. Su sumisión y humildad abren las puertas del palacio de la soberana (accede a los secretos de su propio cuerpo y a las fuerzas que actúan en él).

Ahora contempla a la *Dakini* principal (una forma de *Vajra Yoguini)* sentada en su trono de sol y luna *(Ida* y *Pingala* están a su servicio). El tambor *damaru* en su mano derecha es símbolo del ritmo eterno del universo y del sonido trascendente del *Dharma.*

En la mano izquierda sostiene una copa hecha de un cráneo y llena de sangre (símbolo del saber que sólo puede obtenerse a través de la muerte).

Y lo mismo que nuestro cuerpo iluminado tiene 32 marcas sagradas, así ella se sirve de 32 *Dakinis.*

Cuando *Padmasambhaba* solicita ser instruido los dos *mandalas* (pacífico y terrible) aparecen en toda su realidad y se funden en la *Dakini* o personificación de la sabiduría de todos los Budas. El se transforma en la sílaba *Hum* y se funde en ellos, es decir, alcanza el estado de Budeidad, la sabiduría de los Budas.



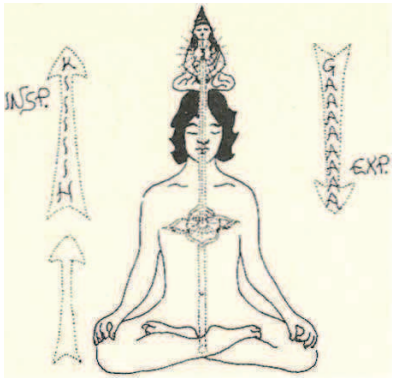
Po-wa

Técnica tibetana que significa el "Renacimiento en la Tierra Pura" y que es un proceso semejante a un pájaro que vuela fuera de un tragaluz abierto en el tejado (apertura de *Brahma)* y que significa el principio de la consciencia.
Se trata de absorber las fuerzas síquicas de la parte inferior, media y superior del cuerpo y lanzarlas hacía lo alto del canal síquico medio, más allá de la cabeza. Es la transmutación de la fuerza sexual (color de luna) unida a la fuerza de la consciencia que se encuentra en la cabeza. Primero es necesario un largo trabajo sobre *Sushumna* o de otra forma esta técnica no tiene sentido. Este trabajo debe acompañarse de largas retenciones de aliento para elevar *Kundalini.*

Durante las cuatro semanas anteriores a la iniciación a *Po-wa* hay que prepararse intensamente repitiendo cien mil veces el *mantra* de *Amitabha (OM Ahmarani Jivantiye Swaha)* que significa: *OM,* que nos sea otorgada la vida inmortal, así sea; u otro *mantra* en el centro del pecho.
Y entonces se pronuncian las oraciones:
"Mediante la intervención del Maestro, todos los seres
van en pos de refugio en Buda,
van en pos de refugio en la doctrina de Buda,
van en pos de refugio en la asamblea de los sabios"
"Yo resuelvo convertirme en Buda a fin de capacitarme
para ayudar a todos los seres a alcanzar
el estado Búdico".
Y también:
"A Ti el del puro y santo reino de la Verdad
desde donde ya no se cae en la sensación.
Yo tu hijo, te ruego con ardiente fe y humildad
para que pueda alcanzar el Estado Inmutable
en el glorioso y celestial reino divino".

1-Empezamos sintiéndonos un cuerpo vacío, sin deseos ni ambiciones. Después de alcanzar este vacío sin pensamiento aparece *Vajra Yoguini (o Kali)* de color rojo. Y nos fundimos en ella. Nuestra vacuidad toma su forma y encarnamos su pureza y su poder.

2-Una vez que nos visualizamos de esta forma, sentados en postura de meditación. Visualizar encima de la cabeza al Buda *Amitayus (o Vajra Dhara)* de color azulado y con el *mantra Hum* en su corazón, encarnación de las cinco sabidurías de los bu-



das. Es el que dispersa la ignorancia, símbolo de la pureza y el centro del que emana toda luz. *Amitayus* está sentado como nosotros mirando hacia el frente, justo en la vertical del canal central.

3-Entonces visualizar el canal medio como cerrado por abajo y abierto por arriba (hasta el corazón de *Amitayus).* Es un tubo síquico azul, de color rojo resplandeciente por dentro (como una lámpara fluorescente que se encendiera en el interior) que va desde el perineo hasta la fontanela mayor, atravesando toda la espina dorsal.
Este canal atraviesa el pecho donde hay un loto de cuatro pétalos blancos con un punto rojo en medio y que es atravesado por el canal.

4-Inspirar tomando consciencia de la elevación de una perla azul brillante que va de *Muladhara* a *Anahata* (al loto blanco en el pecho). Hacer *Mula Bandha* en la inspiración.
Expulsar gritando el *mantra Hik* (o *Heeeg*!) que sube hacia lo alto de la cabeza y sale por la fontanela (aumentando el grito) hasta el corazón de *Amitayus*, donde se funde con el *Hum* . Así, el punto que está en el corazón de *Vajra Yoguini* (o *Kali*) alcanza el corazón del *guru* con intensa devoción, descansando un momento en él. Entonces, sin dejar de expulsar pero con mucha suavidad, se repite el *mantra Ga* o *Kah* ( ), alargándolo hasta que la perla desciende de nuevo a la base de la columna (puede practicarse desde *Anahata* a *Sahasrara* sin descender a *Muladhara*).
En la pronunciación de *Hik* hay que hacer un gran esfuerzo hasta el punto que en cada sesión de dos horas (se practican cuatro o cinco al día en intervalos de 20 minutos y un descanso

repitiendo el *mantra* de *Amitayus* de 10 minutos) se acaba transpirando profusamente por todo el cuerpo.
Toda la atención en el movimiento que la perla realiza entre el corazón de *Vajra Yogini* (símbolo del vacío que hemos alcanzado) y el del *guru*.

-Es necesario ser muy precavidos en el uso de esta técnica por la posibilidad de destrucción de algunas neuronas cerebrales y por el agotamiento físico que produce. Aunque se ha exagerado mucho sobre *Po-wa* (sobre la capacidad de salir de tu propio cuerpo y entrar en otro distinto en un plano de comprensión muy elevado) se dice que acorta la vida.
Se llama también a *Po-wa* la técnica para llegar al estado de *Brahma* o de iluminación sin necesidad de meditación. Y es un modo para prepararse a la muerte a través del viaje espiritual o salida del espíritu fuera del cuerpo.
Hik es un mantra de muerte y permite pasar del mundo individual al mundo de las realidades espirituales. El ejercicio puede practicarse durante un largo tiempo con sólo 21 *Hik* Y 21 *Ga* cada día, de tal forma que la perla azul sube cada vez más hasta el corazón del *guru* y con los *21 Ga* baja de nuevo al pecho.

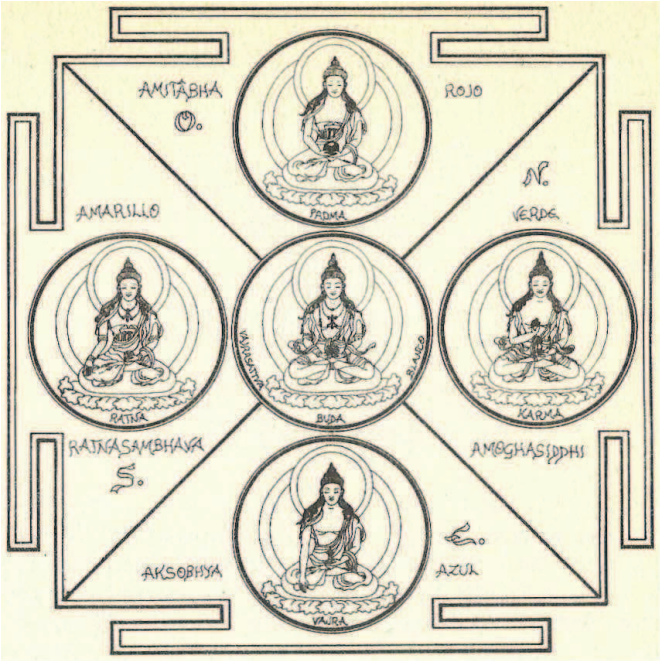
-Cuando la experiencia ha tenido éxito surgen una serie de secreciones amarillentas y unas gotas de sangre en la fontanela superior, que podría atravesarse por un fino tallo de hierba sin dificultad.
La experiencia produce un encuentro con la Clara Luz después de atravesar una infinidad de mundos de color y de mensajes arquetípicos. Esta práctica permite el desarrollo de la aureola de luz blanca que acompaña a los grandes seres, pero está muy lejos de servir para los principiantes.

La terapia del espacio o de las cinco familias de Buda

-Todo problema del individuo nace de una separación del espacio en dos partes: Yo y el otro, el espacio interno y el externo. Y por eso toda terapia real tiene que permitir de nuevo la unificación.
Se trata de mantenerse 45 minutos en una postura definida, en una habitación de forma y color particular, que corresponde a una energía y aún carácter sicológico específico (relacionado con las emociones correspondientes a las cinco familias de Buda: *Vajra, Ratna, Padma, Karma y Buda).*
Lo importante en esta práctica no es la respiración sino el espacio y esto es favorable a tantas gentes modernas que son incapaces de observar relajadamente y sin intervenir su respiración. El juego une la visualización concreta (exterior) y la comprensión abstracta (interior).

-El *mandala* tibetano es una imagen de la totalidad y en un solo espacio reúne las cinco partes constituyentes de la personalidad: Forma, sensación, formaciones mentales, consciencia y conocimiento. Las cinco están dispuestas en un círculo que significa la vida mientras que el interior del círculo es el *Nirvana.* El círculo interno se divide en cuatro partes que sigue incluyendo sin dejar de ser él mismo. Son las cuatro direcciones del espacio que rodean al corazón, el centro del *mandala* , y que unidas a él revelan el plan de conjunto de las fuerzas invisibles que actúan en los seres y en el universo.

Si dibujamos un *mandala,* en el centro estará *Vajrasattva,* cuyo símbolo es la rueda y que representa la Pura Sabiduría Absoluta. Está haciendo el gesto de la enseñanza y representa la familia *Buda,* de color blanco que rige la inteligencia. Frente a él está *Amitabha* o Sabiduría Discriminante, cogiendo un loto y en el gesto de la meditación. Su familia es *Padma* de color rojo y está relacionado con la pasión.
Debajo está *Aksobhya,* la Sabiduría Semejante a un Espejo, sosteniendo un *Vajra* y su *mudra* es el de tomar la tierra por testigo. Pertenece a la familia *Vajra* de color azul, asociada a la cólera. A la derecha *Amogasiddhi,* la Sabiduría que todo lo Realiza, con un doble *Vajra* como símbolo y con el *mudra* de la impasibilidad. Es la familia *Karma* de color verde y su emanación es la envidia. Por último, a la izquierda está *Ratnasambhava,* la Sabiduría de la Igualdad, cuyo símbolo es la joya y su gesto es el de dar. Es la familia de *Ratma* de color amarillo y cuya emoción es el orgullo.

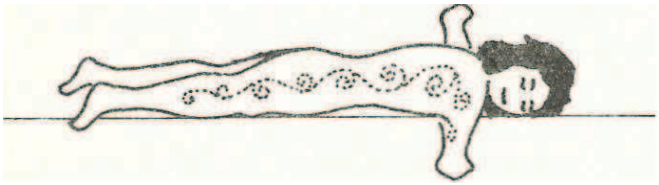


OM *Vajra Sat-tva Hum* con sus cinco colores.

-Entre las cinco familias de Buda, la de *Aksobhya (Vajra)* es especial y al estar asociada a la cólera reúne a la mayoría de las divinidades terribles (antiguos dioses locales que el Budismo ha asimilado "irónicamente" a la doctrina) y que producen accidentes, muerte, enfermedades. Son *Heruka* (forma terrible de *Vajmsattva)*, *Vajrapani, Hayagriva* (forma terrible de *Avalokiteshwara) ...* Tienen cráneos, tres ojos, armas, están rodeados de fuego, etc. Se trata de ser conscientes a un nivel más profundo de estos símbolos.
El rostro amenazante evoca la victoria sobre la muerte, los tres ojos el conocimiento de los tres planos del mundo, la diadema de cinco cráneos las cinco sabidurías, los cabellos sueltos: que los apegos se han roto, los adornos de hueso: las perfecciones del *Bodhisattva,* las guirnaldas de la cabeza un ejercicio de meditación, el cráneo lleno de sangre es el conocimiento del vacío ... y en fin, el halo de llamas es la irradiación de la sabiduría.

1- Vajra. La habitación azul asociada a la cólera.
La cólera se transmite en la sabiduría parecida a un espejo.
Se relaciona con el agua (de naturaleza defensiva y agresi-

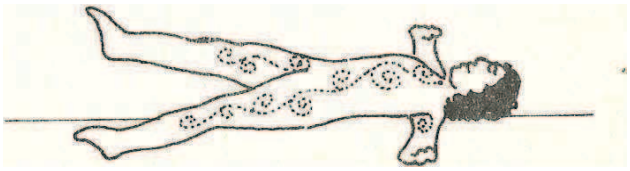
va). Está relacionada con el Este, el invierno. Su inteligencia no deja nada sin analizar ni criticar. Su pensamiento es muy preciso y claro, pero puede volverse paranoico por miedo a ser absorbido por el exterior. Este es el origen de su cólera, creando una defensa. *Vajra* está asociado al intelecto abstracto que en el estado neurótico le hace perder contacto con la realidad, eliminado por hechos desagradables y dejándose perder en los juegos de palabras.
Siempre intenta ver todo, tener un ojo en la espalda.



- Por eso su postura es echado sobre el vientre, palmas extendidas y la cara sobre el costado que corresponde a la iluminación del cuarto que es azul (moqueta, paredes ...). La luz del día entra por unas rendijas en la pared. Con esta postura no se puede ver lo que pasa detrás y uno se queda desarmado sin su mejor arma, la vista, pues *Vajra* desea controlar todo lo que pasa a su alrededor. Así, siente una gran frustración y la postura exagera o frustra su propio miedo de ser en el mundo. Se trata de descubrir que estamos impulsados a saberlo todo.

2-Ratna. La habitación amarilla asociada al orgullo.
Representa la aparente seguridad de sí. "Yo sé quién soy", que tiene miedo de relajarse, de abandonarse a la vida y que

acumula tensiones y defensas. De todas maneras el orgullo puede convertirse en la sabiduría de "Ecuanimidad que todo lo penetra". *Ratna* está relacionada con el Sur, el otoño, la generosidad, la fortaleza de la tierra. La tierra no puede perderse y así toda la fuerza que se malgastaba en defensas nos ayuda a comprender.
El amarillo está relacionado con los rayos solares. *Vajra* está relacionado con el cristal y *Ratna* con el oro y el azafrán. La neurosis de *Ratna* está relacionada con el sentimiento a no ser suficientemente sustancial o sólido. Tiene tendencia a salir al exterior y a incorporarlo a su territorio. Se tiende a ser material, imperioso, intentando ser el centro del mundo, objeto de atención y aprobación. El mental está sobrecargado de palabras e ideas. El orgullo tiende a levantar monumentos en cada instante, para asegurarse a sí mismo la propia importancia y valor. Físicamente *Ratna* ama la comodidad.



-La postura de *Ratna* es echado sobre la espalda con los brazos y piernas abiertos. La habitación es amarilla, sólo con una abertura redonda en uno de los muros, por la que penetra la luz. Se ve el contorno de la ventana pero no se puede ver fuera (no se puede salir al exterior). La frustración se produce porque los brazos y piernas sugieren la expansión, pero no hay nada que alcanzar. Se trata de llegar a sentirse rico sin necesidad de que el mundo externo nos alimente.

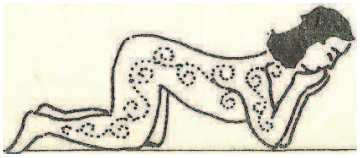
3-Padma. La habitación roja asociada a la posesión.
Detrás de toda posesión está el deseo de ser totalmente uno con alguna cosa, pero esta pasión lleva a la histeria del que en vez de unirse a algo quiere poseerlo. Así se destruye el propio objetivo que se quiere conseguir. La posesión rompe la comunicación con el otro. Este ansia de unión conduce a la Sabiduría de la atención discriminante que reconoce la unión, la posibilidad de comunicación. El mundo entero está loco de posesión, lleno de deseo por conseguir cosas, mujeres, conocimientas, parcelas de cielo, fama o poder.
Padma está unido al Oeste, al color rojo y al elemento fuego, que cuando no hay comprensión quema y destruye todo a su paso. La pasión puede transmutarse en compasión. Es el principio de la primavera. *Padma* es la superficie, la fachada, el color, el arte y no la ciencia o los asuntos prácticos.
El lado neurótico es la actitud de seducción continua, para conquistar cosas. *Vajra* está asociado a la visión clara y *Padma* a sentir la presencia del otro sin el cual entramos en panico. Los proyectos empiezan con mucha fuerza pero desaparece el entusiasmo y se hunde. Se tiende a la amistad permanente y se es hipersensible al rechazo o a la frialdad, tanto como al dolor. *Padma* no ama bailar solo, necesita sentir al otro.

La posición es echado sobre el costado, un brazo extendido en el suelo y la cabeza sobre él, mientras el otro brazo se apoya en la cabeza. La pierna que no toca suelo está replegada sobre la otra. La habitación es roja con ventanas. La postura sugiere el hecho de dejar la puerta abierta para seducir a los que pasan e invitarles a entrar. Pero no pasa nadie y los gestos de seducción son futiles.

4-Karma. La habitación verde asociada a la envidia.
Más bien es la paranoia. Sentimos que no vamos a realizar el objetivo y nos sentimos irritados por lo que otros consiguen. No se puede soportar que otros nos superen. Hay miedo y falta de confianza asociada al viento que sopla en una sola dirección a la vez pero puede cambiar en cualquier momento.
Está asociada a la Sabiduría de la acción que realiza todo. Así el deseo de la acción perfecta y la entrega permanecen.
-La habitación refleja la creación de un espacio cerrado, el entorno nos ignora y hay ·una sensación aguda de claustrofobia. Se descubre la posibilidad de mantenemos abiertos aún en una situación claustrofóbica. Es el verano y el Norte, su color es el de la naturaleza. Hay miedo de ser atacado, abandonado, de ser inadecuado y de que la situación nos supere. *Karma* tiene necesidad continua de puntos de referencia, de comparaciones para juzgar nuestra posición, y así nace la envidia.

-La posición de *Karma* es echado sobre la espalda, las manos a los lados del cuerpo con las palmas abiertas y las piernas extendidas. Atención concentrada en brazos y piernas. La habitación tiene una ventana cuadrada en el techo de color verde. La obligación de mantenerse quieto frustra el impulso de moverse e incrementa el miedo de ser vulnerables. Se tratará de abandonar la lucha para defenderse y realizar que el espacio no os ataca y de que no hay necesidad de que lo ataquéis.

5-Buda. La habitación blanca asociada a la inteligencia sin ego.
Esta familia se acomoda a las cuatro anteriores y las resume. La sabiduría de Buda es el espacio que nos rodea y activa los cinco tipos de sabiduría. Es la familia básica, el espacio que permite a las otras cuatro funcionar.
Buda concede un sentimiento de cielo y está relacionado con el color azul. Su neurosis implica ausencia de espacio, parálisis del juego de la energía. El mundo neurótico de *Buda* es como una caja cerrada sin ventanas, una matriz que de seguridad.
La actitud es de autojustificación. La inteligencia y la energía son dejadas de lado (nos abandonamos sin control) . Miedo tremendo a los cambios de las rutinas, de los principios. Emocionalmente existe una neutralidad que no da respuesta a los estímulos.



-La postura en apoyo sobre las rodillas y los codos es difícil. La barbilla se apoya en las manos. La habitación es pequeña, blanca, sin ventanas y baja.
La posición sugiere protección por el repliegue sobre uno mismo.

Nota:
-Las partes específicas del cuerpo son asociadas a cada familia: Miembros y órganos genitales a *Karma.* El bajo abdomen a *Ratna.* El pecho y región de corazón a *Vajra.* Cuello y garganta a *Padma.* Y la cabeza a *Buda.*
Un problema neurótico se manifiesta como una intensificación de la energía en un lugar particular, que compensa la vulnerabilidad de ese mismo lugar.
-Cada día se puede experimentar una sola habitación durante ocho sesiones de 45 minutos y quince de descanso. Entonces estamos bajo el efecto de esa habitación y se produce un cierto trabajo alquímico de alucinaciones, sueños, reacciones ... relacionadas con ella.

EL SIGNIFICADO SIMBOLICO DEL MANTRA SEMILLA 'HUM'
'EL YOGA DEL LARGO HUM'

1. El circulo llameante en la parte superior es el *Bindu.* Simboliza el *Dhyani Buda Vairocana,* que está en el centro del *mandala, Vairocana* personifica la Sabiduría *Dharmadhatu,* la semilla-potencial de la Verdad. Todos los fenómenos y la materia están asociados con ella. Su color de meditación es el azul.

2. El creciente simboliza el *Dhyani Buda Aksobhya,* que reside en el Este *del mandala,* Personifica la Sabiduría semejante al

Espejo de la realidad reflejada, representando el agregado de Consciencia. Blanco es el color de meditación.

3. La línea, sobre la que permanece el creciente simboliza el *Dhyani Buda Ratnasambhava,* que personifica la Sabiduría de Igualdad. Reside en el Sur del *mandala,* representando el agregado del tacto. El color para la meditación es amarillo.

4. El cuerpo de 'H' ('Ha' aspirada) simboliza el *Dhyani Buda Amitabha* , que reside en el Oeste del *mandala.* Personifica la Sabiduría Discriminante (a través de la cual toda cosa es conocida en sí misma), representando el agregado de los sentimientos. El color meditativo es el rojo.

5. La 'Ha' silenciosa (prolongada), junto con el signo vocal 'U' en el fondo, simboliza el *Dhyani Buda Amoghasiddhi.* El reside en el Norte del *mandala*, personifica la Sabiduría Todo-Perfeccionante, Todo-Realizante, y representa el agregado de volición. El color meditativo es el verde.

6. El 'largo Hum' de este modo comprendido, en este simbolismo representa la Naturaleza de los cinco meditativos *Dhyani Budas.*

HO-TU, MEDITACIONES TAOISTAS

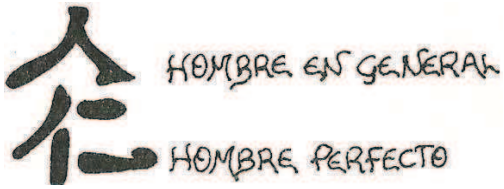
(1) A través de Bodhidharma el Zen (o Ch'an) entró en China apoyado en dos textos sagrados, el *Lankavatara Sutra* (sobre los hábitos mentales y su inercia) y el *Vajrachedika Sutra* (sobre el despertar de la consciencia cósmica). Pero el éxito del Zen se debe al Tao que es una doctrina que resume lo real y lo espiritual. Nacida hace unos cinco mil años como fruto de la relación de los Principios Yin (Inn) y Yang (China) o In y Yao (Japón), el Tao se fundamenta en el Yi-king, el libro de los ocho trigramas o de las mutaciones. "El Yi - king ofrece al hombre de toda época una llave que está más allá del tiempo para penetrar en el enigma de su destino y poder transformar todos los entes y fenómenos del universo".

El Tao está muy relacionado con la naturaleza que es impermanente y permanente al mismo tiempo, y se rige por dos principios: el de la espontaneidad (intuición pura más allá de la conciencia) y el de no ser el sujeto de la acción, Wu-wei, la acción sin acción. "Dios engendra el mundo creándolo (Wei), mientras que el Tao lo engendra sin crearlo (Wu-wei), haciéndolo devenir (llegar a ser) permanente".

El Principio Unico, la ley universal, es una combinación del Yin y del Yang, y su relación establece el orden que se manjfiesta en el universo. "Hay doce teoremas que resumen todos los fenómenos de la naturaleza, y la complejidad de estos teoremas se convierte en las 7 Leyes dinámicas del Orden del Universo". "El Principio Unico es existente desde siempre e integra todas las normas y pensamientos, creencias, morales del universo, sean reales o erróneas".

El Tao expresa la concepción del universo en el hombre de es-

ta manera:
"El hombre verdadero tiene en sí la libertad infinita.
El hombre verdadero conoce la justicia absoluta.
El hombre verdadero se identifica con el amor eterno.
Si no conoce la libertad infinita es un esclavo, si no conoce la justicia no tendrá equilibrio en su vida y si no sabe amarse a sí mismo como parte de un todo, no podrá amar a nadie ni a nada".



-Estas son las 7 Leyes dinámicas del Orden del Universo:

1-Todo comienzo tiene un fin. Nada ni nadie debe darnos temor. Lo peor tiene un fin. Sólo lo que no ha nacido no puede morir.

2-Toda cara contiene un dorso. Ley de cara y cruz. Ambas son opuestas pero indispensables y complementarias (salud y enfermedad, alegría y tristeza ... no puede existir una sin la otra).

3-Nada hay idéntico. Cada ente orgánico o inorgánico es individual y único, y varía con el paso del tiempo, por lo que ni siquiera es idéntico a sí mismo. No puede haber leyes que hagan rígidas a las personas ni a las situaciones.

4-A mayor anverso, mayor reverso. Ley de la balanza. "Más brutal y más débil". Mayor belleza externa y mayor fealdad interior; pero todo ser humano puede transformar los opuestos si acepta el Orden del Universo y se rompe la distancia entre dentro y fuera, entre cuerpo y alma.

5-Todo antagonismo es complementario. Esto produce el cambio: Yin y Yang. Ambos se atraen o se repelen a través de la diferenciación y la integración, como en la persona o la pareja humana. Sólo a través del demonio llegamos a Dios y a través del pecado a la virtud.

6-Todo cambia. El Tao es Uno que haciéndose dual (Yin-Yang) mantiene y permanece en equilibrio en su polarización.

7-Todo proviene del Uno infinito. El infinito eterno es el motor inmóvil de todo lo demás que cambia. El Uno que permanece en todo y todos, antes del comienzo y después del final. Es la ley del Universo (las seis primeras son relativas). "Este orden es inmutable y todas las construcciones científicas, filosóficas, religiosas que no se establecen según dicho orden serán destruidas en un caos trágico".

Y los 12 teoremas del Principio Unico:

l-Yin Y Yang son los dos polos del mundo de los fenómenos producidos por el Uno (dualidad de las formas).

2-Yin y Yang son producidos continuamente por la expansión trascendente. (Si uno se centra sólo en su individualidad, en su ego, se confunde).

3-Yin es centrífugo y Yang centrípeto (producen toda la energía y todo fenómeno).

4-Yin atrae a Yang y Yang atrae a Vino

5-La fuerza de atracción es proporcional a la diferencia de polaridad de los elementos Yin y Yang.

6-Todos los fenómenos son efímeros (constituciones infinitamente complejas y cambiantes del Yin y Yang que nunca están en reposo).

7-Nada es totalmente Yin ni totalmente Yang (Dualidad en cada ser).

8-Nada es neutro ni está en descanso (este es el fundamento-del arte de la longevidad de la meditación oriental).

9-El gran Yin atrae al pequeño Yin; el gran Yang al pequeño Yang.

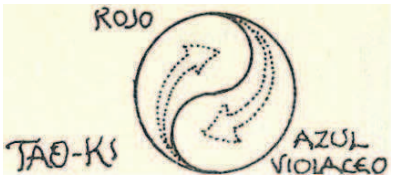
lO-El Yin rechaza a Yin y Yang rechaza a Yang.

ll-Con el tiempo y el espacio Yin produce a Yang y Yang a Ying (es el límite extremo).

12-Todos los cuerpos físicos son Yang en el centro y Yin en

la superficie.

El símbolo del Tao-Ki es



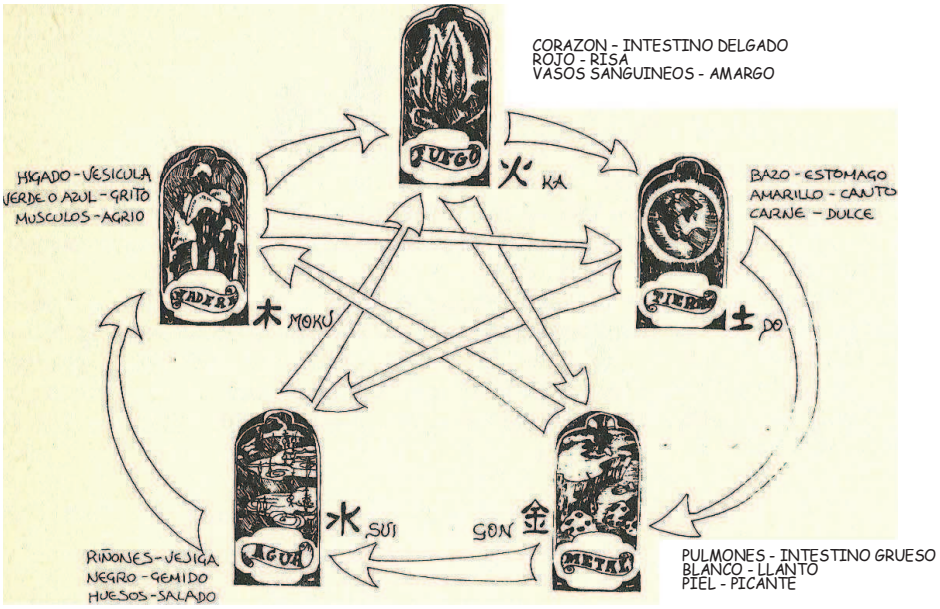
Aunque hay otro símbolo que es Ha-Tu y representa lo manifestado y lo no manifestado. Yin y Yang nacen en un centro o círculo vacío (Wu) para en su evolución (wei) volver a ese mismo vacío (Wu) en el círculo exterior.

Una tercera manera es diferenciar el principio masculino (representado por un punto: ●) del fenómeno, representado por una espiral: . es la forma masculina (Yang), es la forma femenina (Yin). Así el Tao es la unión de opuestos. El Yang es negro, la falta de color, y el Yin es blanco, la suma de todos los colores.

Los cinco elementos

Los filósofos chinos clasificaban todo en relación con los cinco elementos primarios: madera, tierra, fuego, metal y agua. Y estas cinco fuerzas se ponían en relación a través del Yang y del Yin, de la complementariedad de opuestos que permite el nacimiento de una entidad nueva.
El hombre está a medio camino entre el cielo y la tierra y reune estos cinco elementos usándolos en su vida y acciones diarias. Así, del Uno nació Yin-Yang, el cielo y la tierra, y de ambos los cuatro elementos: madera, fuego, metal y agua, y los cuatro se relacionan con el elemento tierra que es el centro de esta interrelación.

y de este primer diagrama surgió la teoría de los cinco elementos (explicada por Nei Ching) que es uno de los medios de meditación taoista más profundos que jamás se han desarrollado y da luz a casi todas las dimensiones del ser.



Ciclo de la creación:
La madera da nacimiento al fuego, el fuego a la tierra, la tierra al metal, el metal al agua y el agua a la madera. Así la madera arde para producir fuego, cuyas cenizas se descomponen en la tierra, donde nacen y se extraen los metales, que cuando se funden se transforman en agua que nutre a los árboles y las plantas.

Ciclo de destrucción:
La madera es cortada por el metal, el fuego es extinguido por el agua, la tierra es penetrada por la madera, el metal es fundido por el fuego y el agua es interrumpida por la tierra,

Madre-hijo:
El fuego produce cenizas y por eso es madre de la tierra y la madera produce fuego y por eso es hijo de la madera. También el fuego funde al metal (lo domina). La madera es combustible y produce fuego (madre del fuego) y el agua hace posible la vida vegetal y produce madera (hija del agua). La madera domina a la tierra (arado), ...

Las flechas internas en la figura, ilustran el ciclo de destrucción. Esto muestra como riñones demasiado fuertes producen un corazón débil, un bazo demasiado fuerte produce riñones débiles, pulmones demasiado fuertes producen un hígado débil, y un corazón demasiado fuerte produce pulmones débiles. No hay un proceso circulatorio en estas relaciones en el aspecto de destrucción. Por ejemplo, si los riñones son demasiado fuertes y debilitan el corazón, el corazón solamente es debilitado, no hay una repercusión en ningún otro órgano. En otras palabras, este control fortalecimiento-debilitamiento existe solamente entre dos órganos, es complementario y antagonista pero no circulatorio.

CUADRO DE LOS CINCO ELEMENTOS

	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Organo Yin Alimentación Eliminación	Vesícula	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga
Organo Yang Almacenamiento Distribución	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmones	Riñones
Clima adverso	Viento	Calor	Húmedo	Seco	Frío
Estación	Primavera	Verano	Doyo	Otoño	Invierno
Momento-dia	Mañana	Mediodia	---	Tarde	Noche
Cultivo	Sembrado	Cultivado	---	Cosechado	Almacenado
Tejido	Muscular	Vasos sanguíneos	Carne	Piel	Huesos
Organo y sentido	Ojos Vista	Lengua Habla	Boca Gusto	Nariz Olfato	Ofdos Ofdo
Indicado	Uñas pies	Color cutis	Labios	Pelos cuerpo	Cabello
Emoción	Cólera	Alegría	Simpatía Compasión	Dolor Aflicción	Miedo
Flujo corporal	Lágrimas	Sudor	Saliva	Mucosidad	Orina
Expresión	Grito	Risa	Canto	Llanto	Gemido
Forma expresión ante un cambio	Control	Tristeza	Eructo	Carraspeo	Temblor
Sabor Va bien para	Acido Corazón	Amargo Pulmones	Dulce Hígado	Picante Riñones	Salado Bazo
Su exceso se contrarrestacon Contrarresta al	Picante Dulce	Salado Picante	Acido Salado	Amargo Acido	Dulce Amargo
Color	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Energía	Lleno de Yin	Lleno de Yang	---	Vacío de Yin	Vacío de Yang
Dirección	Este	Sur	Oeste	Centro	Norte
Facultad	Espiritual	Inspiración	Intelecto	Vitalidad	Voluntad
Planeta y N°	Júpiter 8	Marte 7	Saturno 5	Venus 9	Mercurio 6

Cada elemento está asociado con un órgano. Así el corazón fortalece,el bazo los pulmones fortalecen los riñones, los riñones fortalecen el hígado, el hígado fortalece el corazón. Este proceso circulatorio, cada órgano siendo robustecido por el que le precede y fortaleciendo al órgano que le sigue. Mejorando el estado de un órgano débil, al mismo tiempo fortalece la condición de los órganos que le siguen, sus hijos. Similarmente el debilitamiento de unórgano es el resultado de un predebilitamiento del órgano que le precedía, de los órganos madres, y como consecuencia debilitará el órgano que le sigue.

La primavera es la primera estación del año, es la época para sembrar y el sol nace cada día en el Este, por eso la madera es el primer elemento y es el apropiado, porque representa la fuerza de la vida, y el que se la incluya aquí como uno de los elementos primarios es lo que distingue la teoría de los cinco elementos de cualquier otro sistema comparable, oriental u occidental.

Se dice que cada uno de estos elementos resulta de la mutua relación entre el cielo y la tierra, Yin y Yang, esta es la razón para la posición central de la tierra.
En términos de direcciones, la madera representa el Este, el fuego es Sur, el metal es Oeste, el agua es el Norte, la tierra es el terreno donde vivimos, es el centro que los conecta.
Similarmente Doyo es la estación de la tierra. En el calendario oriental Doyo sucede cuatro veces al año, en nuestro calendario Doyo estaría alrededor de la época de los dos solsticios y los dos equínocios, que son los puntos que marcan el fin de una estación y el comienzo de la siguiente.
El periodo del Doyo dura dos semanas, es el periodo de las estaciones que fluyen una tras otra y su cambio.
Situado entre dos estaciones, Doyo tiene la cualidad activa de Yin y Yang en ese periodo, y combina las fuerzas de ambas estaciones.

Algunas veces los días más calurosos y más fríos del año tienen lugar durante el Doyo. La conexión entre los elementos y sus estaciones parece obvia. Fuego verano y el caluroso Sur, Metal seco, otoño y el Oeste, Agua invierno y el frío Norte, Madera primavera y el ventoso Este.

Nei Ching explica sencilla y bellamente la interrelación de los cinco elementos, dice:

El Este crea el viento; el viento crea la Madera.
Las fuerzas de la primavera crean el viento en el cielo
y la Madera sobre la Tierra.
Crean el hígado y los músculos dentro del cuerpo ...
y los ojos y el calor verde, y el sabor agrio ...
La emoción de la cólera y la habilidad de producir un grito.

Desde el Sur llega calor extremo; el calor produce Fuego.
Las fuerzas del verano crean calor en el cielo
y Fuego en la Tierra.
Crean el corazón y el pulso dentro del cuerpo ...
y la lengua, el color rojo, y el sabor amargo.
La emoción de la alegría,
y la habilidad para producir una risa.

El Centro crea la humedad; la humedad nutre la Tierra.
Las fuerzas de la Tierra crean la humedad en el cielo
y el terreno fértil sobre la Tierra.
Crean el estómago y la carne dentro del cuerpo ...
y la boca, y el color amarillo y el sabor dulce,
la emoción de la simpatía y la habilidad para cantar.

El Oeste crea la sequedad; la sequedad crea el Metal.
Las fuerzas del otoño crean la sequedad en el cielo
y Metal en la Tierra. Crean los pulmones y la piel
recubriendo el cuerpo, y la nariz, y el color blanco
y el sabor picante ... La emoción de la aflicción
o del dolor y la habilidad para producir un llanto.

El Norte crea el frío extremado; el frío crea el Agua.
Las fuerzas del invierno crean frío en el cielo
y Agua sobre la Tierra. Crean el riñón y los huesos
y el sabor salado ... La emoción del miedo
y la habilidad para producir un gemido.

La teoría de los cinco elementos refleja el continuo cambio de la existencia que no puede quedar fijado en doctrinas rígidas. Más que elementos físicos son fuerzas etéreas (como los *tattvas* en el Tantrismo) y cada cosa clasificada bajo un elemento comparte la esencia de esa fuerza.

Las cinco emociones fundamentales

Cada elemento tiene una emoción asociada en íntima conexión con su órgano. Nei Ching dice: La cólera es nociva para el hígado, pero el llanto neutraliza la cólera; la alegría extravagante es nociva para el corazón, pero el miedo neutraliza la alegría; la simpatía extrema o ansiedad es nociva para el estómago, pero la cólera neutraliza o contrarresta la simpatía. La aflicción extrema es nociva para los pulmones, pero la alegría contrarresta la aflicción; el miedo extremo es nocivo para los riñones, pero la simpatía puede contrarrestar el miedo si uno desvía la atención de sus propios problemas. Así una explosión de estas emociones no solamente representa un problema en su órgano asociado, sino que también agrava lo que este órgano sufra.

El ciclo de creación también se refiere a las emociones. Una excesiva simpatía o ansiedad se volverán aflicción, una excesiva aflicción creará miedo, etc. La alegría, la emoción del fuego (calor, verano) es la más Yang. Miedo, la emoción del agua (frío, invierno) es la más Yin.

Cada elemento tiene un sonido asociado, este sonido está obviamente relacionado a la emoción y al órgano. Las relaciones son madera-grito, fuego-risa, tierra-canto, metal-llanto, agua-gemido. Esta correspondencia puede ayudamos a comprender la vía en que cada elemento representa un encuentro de Yin y Yang; también puede ayudar para el diagnóstico. Una persona que se ríe excesivamente indica un corazón demasiado fuerte. La idea de demasiada alegría, aunque parezca extraña, en la medicina oriental se dice que es responsable de la disminución de la energía. Piensa, cuando te ríes demasiado no puedes ni moverte, por otro lado una persona que tenga un corazón débil parece abatida y desanimada y no muestra alegría generalmente. La tristeza es una cualidad diferente de la aflicción, que es una emoción muy activa. Se dice que un delicado cantante con una voz fuerte, seguramente tiene un bazo en muy buenas condiciones. La depresión y tensión emocional, ambas son causa de un estómago débil y que no funciona correctamente. Alguien que grite fácilmente, lo más seguro es que tenga problemas en los pulmones. Una persona con trastornos de hígado o vesícula biliar se encolerizará o irritará con mucha facilidad. Se dice que cada elemento crea un sabor, la madera produce el sabor agrio o ácido, el fuego el amargo, la tierra el dulce, el metal el picante, el agua salado.

Ahora podríamos hacer un pequeño cuadro con las cinco emociones tundamentales.

1-Alegría. Tiene relación con el corazón y el intestino delgado, pero también con la circulación y el triple calentador.- Es una actividad exclusiva del hombre, cuando está más inspirado por lo divino. Tiene relación con la comunicación y produce risa, bienestar y felicidad.
Si hay exceso de energía se llega a la euforia o histeria (punto 4 del corazón) y si hay insuficiencia viene la tristeza (7 del corazón y 5 del intestino delgado).
La alegría es madre de la comprensión, contrarresta la aflicción y es contrarrestada por el miedo.

2 -Compasión o Simpatía. Es la emoción que incluye al ambiente que nos rodea en uno mismo. Se basa en ideas saludables, equilibrio, pensamiento centrado y meditación.
Así tiene un aspecto caritativo relacionado con el Amor.
Pertenece a los órganos de la tierra (estómago y bazo: gusto y discriminación), engendra la aflicción, contrarresta el miedo y es contrarrestada por la ira.

3-Dolor o Aflicción. Es distinto de la tristeza o ausencia de alegría. Es una emoción positiva que pertenece a los órganos de eliminación (pulmones e intestino grueso). Es la emoción de la separación que ayuda a desapegarse, a reconocer que algo se ha ido (llanto). Muy relacionada con el asma y el estreñimiento. Su exceso o defecto conduce a la depresión mental (elimina el pensamiento tóxico, 4IG), a la confusión mental (11IG). Es contrarrestado por la alegría y contrarresta a la ira. La conciencia de pérdida engendra el Sentido de los valores, como admiración, reverencia y miedo.

4-Miedo o timidez. El miedo sano es ser conscientes de nuestras propias limitaciones. Es una emoción relacionada con la vejiga y los riñones. El valor indica miedo saludable o consciencia del peligro unido a la voluntad o determinación.
Contrarresta la alegría y es contrarrestado por la compasión.
El miedo en exceso produce tensión y lleva a la lucha (indecisión: 2ID, 8H, 34VB Y 40 VB). El miedo es madre de la ira.

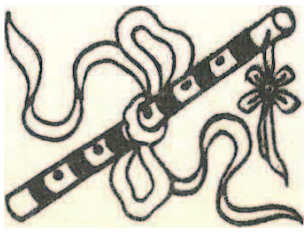
5-Cólera, Ira. Es una emoción del alma si se enfoca sobre sí misma o un crecimiento del ego (producido por el deseo de llegar a ser algo, de desarrollarse). Está centrada en el hígado y vesícula biliar. La ira o agresión es madre de la alegría

(cuando se observa con firmeza y madurez), contrarresta la compasión y es contrarrestada por la aflicción.
El Amor a veces es agresión y se vuelve cruel, pero si aceptamos lo ajeno y a sí mismo, produce la compasión.

Notas:

Hay una técnica taoista para regular el flujo de energía en los órganos que puede ser aplicada a este contexto.
Se llama los "seis sonidos curativos". Se castañean 7 veces los dientes y se repite este proceso otras siete veces, la lengua masajea las encías y luego se traga la saliva hasta que llegue al bajo vientre.
Entonces se pronuncian uno o varios de estos sonidos: Ho, de manera rápida para arrojar fuera de la boca el, aire impuro del corazón, seis veces cada uno. Hu!, para vigorizar el bazo, Szu! para mejorar el estado de los pulmones:Hsi! para el estómago. Chu! para los riñones. Hsu! para el hígado.
El, sonido debe afectar realmente al órgano cuyas impurezas son expulsadas por la boca, mientras se llena de vitalidad al inspirar el aliento por la nariz.

El Taoisrno afirma que cada célula del cuerpo es atravesada por el aliento en que hay dos corrientes de energías: To Mu, la corriente controlada que parte del coxis para subir al extremo de la cabeza, y la circulación descendente, Sen-Mu o corriente involuntaria que parte de la cabeza para volver al coxis pasando por el pecho y el vientre.
La inspiración y exhalación deben ser lentas, profundas y rítmicas, para que la energía bañe el cuerpo entero a través de la concentración. Por eso se insiste en que en la respiración el corazón debe estar apacible y la energía concentrada. Si el corazón es consciente del vaivén del aliento silencioso y se concentra sobre el "centro amarillo entre las cejas" nacerá una luz que le dará alegría profunda.



Visualización de las vísceras

"El Taoismo reconoce tres corrientes fundamentales en la naturaleza humana: la corriente generadora, la vital-emocional y la intelectual-espiritual. La fuente de las fuerzas generadoras está en el ano y los órganos genitales de las fuerzas vitales-emocionales en la zona del corazón y de las fuerzas intelectuales en la cabeza. Las tres están situadas en el cuerpo sutil y es posible manejarlas".

Las vísceras y órganos internos de nuestro propio cuerpo pueden ser visualizados "cenestésicamente" (visión interna), hasta el punto de recorrer su forma, conocer su funcionamiento y meditar en las fuerzas que habitan en cada uno de ellos así como en la relación que los une.

Hasta ahora la parte terrestre, visible del cuerpo ha destruido la otra mitad invisible, o celeste, y debemos invertir este proceso. Las cinco vísceras deben volverse luminosas para que los espíritus del cuerpo puedan volver a manifestarse en sus lugares sagrados de luz. En el Taoismo antiguo, para alcanzar la "clara visión" se utilizaban hierbas que "iluminan el vientre" o técnicas de absorción de los efluvios luminosos de los astros (como en la técnica de la Osa Mayor que más tarde desarrollaremos) o del rocío de la mañana ... aunque la más conocida de todas es la técnica del control del aliento, que enseña a visualizar una joven de jade en medio del sol, que regala al adepto un elixir mágico que al tomarlo se expande en las vísceras como una luz roja, volviendo luminosas las entrañas.

Las vísceras están relacionadas como ya, hemos visto con las significaciones de la teoría de los cinco elementos y hay lineas de fuerza (meridianos de energía) que expresan su estado energético y su funcionamiento. Las cinco vísceras son la esencia del hombre y hay que impedir que se disipen hacia el exterior. Son también almacenes de fuerza espiritual que contienen los elementos espirituales del hombre (el cuerpo sutil). Así el hígado de color verde almas masculinas y celestes (Honen); los pulmones son blancos y contienen almas femeninas y terrestres (P'o); el corazón rojo es el soporte del alma principal o Chen, es el señor del cuerpo, el órgano mediador entre el cielo y la tierra; los riñones negros son el origen de la vida y guardan la esencia o Tsing; el bazo amarillo, la voluntad. Si las vísceras enferman, los espíritus se

van (el Prana se pierde), por eso es necesario mantenerlas en buena salud, llenas de luz para que retengan a los espíritus. "Llena tu vientre y vacía tu corazón". (Lao Tsue)

"El cielo preside el Yang alimenta al hombre con los cinco alientos. La luna preside el Yin y alimenta al hombre de los cinco sabores. La relación entre los cinco alientos y los cinco sabores sirve de comunicación entre las vísceras. Si los espíritus de las vísceras se van, el órgano correspondiente se enferma. Si se va el del hígado, se pierde vista. Si se va el del corazón, se tapa la nariz. Si es el de los riñones, se produce sordera. Si se va el del bazo, la boca no distingue o siente agrado ante el azúcar. Cuando la ascesis los vivifica y llena de luz (la concentración y meditación fija los espíritus) se abren como flores de loto". "Cada víscera engendra así una flor de nenúfar sobre la que aparece una divinidad. Y de esta forma el cuerpo sutil se crea por la llegada de los cinco alientos de color".

Ved el cuerpo totalmente blanco, formado por un halo de aliento y sin forma; lo alto y lo bajo resplandecen como de jade. Luego visualizar el interior del cuerpo desde la cabeza a los dedos de los pies (por detrás y por fuera) exhaustivamente como en *Vipasana* y durante largo tiempo.

-Honang T'ing King describe la divinidad que preside cada víscera, el color de los vestidos, su nombre y señala la unión de esas vísceras con los otros órganos y el camino que recorre su aliento.

Hígado. Joven de verde. Relacionado con los ojos. Dragón verde, símbolo de la primavera. Su aliento crece, circula sin cesar y se comunica con el triple calentador cuando asciende y con la saliva cuando desciende.
Corazón. Pájaro rojo. Joven de rojo tomando una flor de loto en capullo. Regula la temperatura del cuerpo y el curso armonioso de la sangre. Está relacionado con la boca y la lengua, y es el soberano de las cinco vísceras.
Pulmones. Tigre blanco. Muchacho de blanco con bastón de jade. Gobierna el aliento y se relaciona con la nariz.
Riñones. Ciervo blanco con dos caras. Joven de negro. Gobierna los pulmones, reyes del agua, que presiden la larga vida. Se relaciona con las orejas.
Bazo. Fénix girando. Joven de amarillo. Corresponde al centro del cuerpo. Gobierna la digestión y la eliminación. Se relaciona con la cara.
Vesícula. Tortuga-serpiente. Joven vestido de nueve colores y con bata verde que regula el vigor del aliento. Es la esencia de los seis órganos. Preside el coraje, la cólera y la violencia.

Nadie puede alcanzar el objetivo de la meditación si está enfermo. Alimentar nuestra vida es alimentar la raíz del aliento en las vísceras. Para el Taoismo es muy Importante la higiene alimenticia y el equilibrio de las emociones negativas, por esta razón hemos desarrollado el tema de las cinco emociones y el Tao.
-A cada órgano le corresponde un aliento y lo mismo que en el Budismo y Tantra, existe una curación a través de diferentes alientos (diferentes formas de exhalar el aliento que drena las vísceras y el aliento 'hi' que las re fuerza a todas). Si una víscera está pletórica, demasiado fuerte, hay que conducir esta fuerza a su hijo, que debe sucederle usando la forma de respirar (repitiendo el sonido) que le drena. Si es demasiado débil hay que matar su demonio, es decir, al que le ataca según el orden de destrucción, a su esposo.
Si el hígado es demasiado fuerte se conduce la energía a su hijo, el corazón y se utiliza el aliento 'ho' que drena el corazón (así hará circular su energía -eliminar el obstáculo- y la del hígado se transmitirá a él). Si el higado es insuficiente es necesario matar al pulmón y se utilizará el aliento "chen" que drena el pulmón (y hará que pase energía al hígado).

Aunque son varios los métodos de curación taoista (fijar la mente en el punto afectado, meditar en Hara o Tan-Tien, atención a las plantas de los pies, experimentar el vacío de toda enfermedad, visualizar el elemento contrario...) el que vamos a relatar es el método Kuan. La mente derrota a las dolencias con las seis clases de respiración. Los sabios dicen que un suspiro cura el corazón (expulsar audiblemente aire tibio), un resoplido los riñones (expulsión breve de aire frio), echar el aire fuera curará el estómago (larga y audible) y un respirar reposado, los pulmones (expulsión fina que armoniza cuerpo y mente). Un respirar suave refresca el calor del -hígado (lenta de aire tibio), mientras que un grito detiene la indigestión (arrastra el mal).
El método para fijar los espíritus del cuerpo comprende una primera parte donde es necesario visualizar los cuatro espíritus, que son cuatro muchachas vestidas del color de la viscera que ocupan, exhalando un aliento del mismo color, que se transforma enseguida en el animal heráldico correspondiente a las vísceras. En la segunda parte del ejercicio es necesario pensar en el nombre de los espíritus de las vísceras, siempre

vestidas del color que les es apropiado (ho, hu, chui, hsu, hsi y szu). Es necesario entonces ver distinta y claramente las cinco vísceras desde el interior; después los espíritus de éstas exhalan otra vez un aliento de su color que se transforma en estos animales.

También hay técnicas de absorción de los "Gérmenes de los cuatro polos del espacio". Y hay que hacer entrar estos gérmenes en cada víscera para hacerles recorrer todo el meridiano correspondiente (por ejemplo, el meridiano de la vejiga).
También está el "Método de absorción de brumas". Se visualizan las vísceras con forma y color (hígado: calabaza suspendida y alrededor una flor invertida de 4 pétalos; corazón: capullo de flor de loto y se descubre como un saco de aceite rojo suspendido; pulmones: son 5, 6 ó 7 hojas que penden cerca del corazón como hojas de palmera, blancas y rojas; el bazo: forma de plato invertido; riñones: pieza redonda o buey acostado; vesícula: una calabaza suspendida, como un huevo, verde y amarilla en su interior), luego debe ver alientos de los cinco colores fundamentales rodear su rostro y tragarlos. Cada uno va a su víscera. Así se unen las brumas externas a las in temas.
En este juego de vísceras, el bazo es considerado el órgano central, los riñones como el origen de la vida y el corazón (campo de cinabrio medio) como el señor del cuerpo donde descansan 6 de los 13 espíritus (los de las vísceras y vesícula biliar) .. Es el compañero del cerebro, el campo de cinabrio superior que reune los espíritus de la cara.
Así, hay un ejercicio en el que se visualiza un campo amarillo en el estómago, que contiene un horno de oro donde todos los espíritus vienen a alimentarse y se invocan allí.

Cada estación es necesario alimentar al órgano que le corresponde concentrándose en él y fortaleciéndolo de aliento. También podríamos alimentar al que domina al órgano susceptible de atacar al hígado (los pulmones son dominados por el corazón). Así, alimentar al hígado es nutrir al corazón. En primavera el hígado reina (está en fuerza) y el bazo es débil (el hígado es enemigo del bazo). Es necesario comer azucarado (bazo) y evitar las preocupaciones (nefastas al hígado).
Si estás enfermo, visualiza la parte enferma y el aliento desde la nariz hasta el extremo de los diez dedos de los pies.

El yoga de los ocho trigramas

Este Yoga se denomina también 'Zhooughi'. Respirar siempre por la nariz. Lo ideal es ejecutarlos antes de la práctica de meditación, sobre todo al amanecer.

Sentados en loto:
1º. Castañear los dientes y acumular energías. Apretar las mandíbulas y soltar suavemente, 3ó veces.
Colocar las manos (palmas al interior) alrededor de la coronilla, inspirar profundamente y tragar saliva batiendo 24 veces el tambor celeste (producir una vibración interna desde los tímpanos al fondo del cerebro), para contraer el aliento en el campo de cinabrio inferior (zona de bajo vientre o *Hara*). Hacer castañear los dientes para "despertar los espíritus". Cubrir las orejas con las palmas de las manos presionando el dedo índice sobre el dedo corazón, sobre los occipitales, y golpear así los dedos contra el cráneo 24 veces.
Indicaciones: Previene la aparición de enfermedades.

2º. Sacudir la nuca. Apretar los puños para concentrar la energía en *Hara.* Mover la cabeza a derecha e izquierda mirando por encima de los hombros, 24 veces en cada sitio. Levantar los brazos y colocar las manos sobre la nuca ayudando este movimiento de derecha a izquierda.
Indicaciones: Previene jaquecas y bloqueos cervicales.

3º. Producir y tragar saliva. Con la punta de la lengua, cosquillear el paladar de derecha a izquierda produciendo saliva cada vez. Elevar los brazos. Tragar la saliva en tres partes iguales, corno si fuese algo difícil de tragar, haciendo un ruido en la garganta (corno un 'glup'), repetir 3ó veces.

4º. Masaje de riñones. Concentrar la energía en las manos y frotarlas enérgicamente hasta que estén calientes. Frotar los riñones masajeándolos de arriba abajo, 3ó veces, y luego 11evar de nuevo las manos adelante. Se puede practicar sentados con las piernas cruzadas, pero de manera que un talón presione los "riñones externos" (testículos) para bloquear el conducto seminal , mientras que el corazón (pensamiento) está cerrado al exterior.
Indicaciones: Acrecienta la potencia sexual y la energía siquíca creativa.

5°. Girar la polea. Inclinar la cabeza hacia adelante y hacer

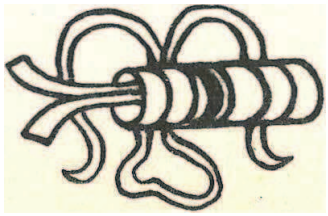
girar la espalda-omoplato izquierdo, luego el derecho, 3ó veces. Masajear la parte sobre los riñones con el dorso de la mano derecha, luego la izquierda, 3ó veces cada una.
Indicaciones: Acrecienta la fortaleza física.

6º. Girar la doble polea. Inclinar la cabeza adelante. Girar las espaldas 3ó veces y masajear la zona superior a los riñones como en el precedente con las dos manos. Hacer subir la energía (visualizándola) por la columna vertebral hasta el vértice de la cabeza. Quedarse inmóvil un momento y luego estirar las piernas continuando sentado.
Indicaciones: Refuerza la energía general.

7º. Presionar el vértice de la cabeza. "Abrir la puerta del cielo". Frotar las manos hasta que estén calientes. Después de tres raspamientos de garganta juntar los dedos de las manos, cruzándolos y elevarlos (palmas hacia arriba) como para levantar el cielo. Luego colocarlos (palmas hacia abajo) sobre la cabeza. 9 veces.
Indicaciones: Despierta el espíritu, acrecienta el poder mental.

8º. Agarrar el anzuelo. Las manos, en forma de gancho, agarran los dedos de los pies. Estirar las piernas y recogerlos, manteniendo la columna vertebral bien derecha.
Cuando la saliva llena la boca, tragarla en 3 partes (como en el ejercicio 3º) hacerlo 12 veces.
Después girar las espaldas 24 veces y masajear la parte de abajo de los riñones, visualizando el ascenso de la energía hacia la cabeza. Tragar saliva producida por excitación de la lengua 9 veces, engulléndola con gran ruido.
Indicaciones: regulariza el pulso.

Resumen: Son ocho ejercicios en los que intervienen la movilización de articulaciones; tensión-relajamiento de la musculatura, masaje, etc. Disuelven bloqueos de energía, con lo que la salud mejora notablemente, aumentando también la capacidad y la potencia física y mental. Permiten el control del calor corporal. Ayudan al despertar y a la apertura del espíritu-



Técnicas meditativas

Sentarse en meditación hacia el Norte o el Este, rodeado de un *mandala* y visualizar una nube de color púrpura que rodea el propio cuerpo y llena la habitación, y verse a sí mismo en color de gloria resplandeciente, visualizando rayos de los cinco colores. El vientre y las articulaciones se llenan de aliento y las cinco vísceras engendran flores de los cinco colores. Reúne todos los colores y fuerzas del cuerpo y las fusiona en un aliento blanco que rodea al adepto, y se confunde en él (resplandeciente). En este aliento blanco aparecen dos divinidades (una masculina con sol y otra femenina con luna).

Hay varias citas importantes que vamos a transcribir.

"Saca la nuca 9 veces para saludar al cielo.
Golpea con el pie una vez para saludar a la tierra.
Sacude tu cuerpo 27 veces para alegrar a los espíritus.
Frótate los ojos tres veces (luna, sol y fuego).
Pellizca la nariz 7 veces para hacer circular el aliento.
Masajéate 3 veces en las dos depresiones debajo del entrecejo.
Masajea tus orejas girando a su alrededor para abrir las ventanas celestes.
Traga saliva nueve veces para saborear el líquido de jade.
Presiona los dientes (hacer sonar el tambor celeste) para llamar a los espíritus divinos y cierra los puños repetidamente.

"Al alba, cuando el sol empieza a elevarse, el adepto frota sus manos para calentarlas, fricciona las cuatro esquinas de los ojos, tres series de 7 veces.
Aprieta los dientes 24 veces. Remueve la lengua en la boca de arriba abajo, girándola por el interior para segregar el flujo de la planta mágica y traga al final 9 veces.
Se cubre con una manta y se sienta de tal forma que el medio de su cuerpo esté bien derecho. El interior y el exterior en calma, tranquilo y sin ruido.
Medita de medianoche a mediodía, cuando el sol sale y el aliento está vivo. Olvida el cuerpo y hace callar el pensamiento para que pueda concentrarse sobre el misterio,
como todos aquellos que tienen el corazón recto".

Tao Chun: "En lo alto es necesario absorber la saliva, en lo bajo se deja que se dilapide el aliento que parte de los riñones (campo de cinabrio inferior). Anudando el semen se forma el embrión del cuerpo sutil o energético que reemplaza al

cuerpo denso del adepto. Parar el semen, fortificarlo y acumularlo, y luego hacerla subir al cerebro".

"El aliento y la saliva existirán en abundancia como un pozo profundo que se desborda sin fin. Penetra en las puertas de la nariz y entra por la boca para regar el cuerpo. Así nacen el plomo amarillo y el cinabrio púrpura, los soportes de la obra alquímica".

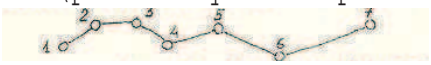
Luego el taoista se pone en el centro del *mandala* e invoca a los animales heráldicos, símbolos de los polos terrestres, y se rodea de un círculo sagrado que le preserva de maleficios. Un tigre blanco a la derecha, un dragón verde a la izquierda, un pájaro rojo delante y una tortuga amarilla detrás.

Nota: La técnica de los "Diez Pasos" es si cabe más exhaustiva en lo que se refiere a los enigmáticos masajes (para Occidente) que practica el adepto taoista.
Técnica taoísta de los Diez Pasos:
1-Detener el proceso mental. Orientados hacia el Este. Pierna derecha sobre pierna izquierda.
2-Golpear los dientes de abajo con los de arriba. 36 veces.
3-Pasar la lengua 36 veces para que mane saliva (o hacia atrás), que toque al paladar después.
4-Contar hasta 360 veces la respiración.
5-Luego contraer los esfínteres anales. Tocar el paladar con la lengua, cerrar los ojos y dirigirlos al entrecejo y retener el aire.
6-Cerrar ojos, mirada al entrecejo. Inspirar y retener hasta que la parte trasera de la cabeza sea agujereada. Así la energía se eleva (por concentración de la mirada) hasta el vórtex y desciende a la lengua. Tragar parte de la saliva (1/3) que irá al corazón y bajo vientre. Hacer tres veces esto.
7-Descansar y luego frotar el bajo vientre 180 veces y colocar ropa caliente sobre el ombligo (siempre calor ahí).
8-Frotar los pulgares entre sí hasta que estén calientes y frotar 40 veces para apagar el fuego del corazón, la nariz 36 veces, orejas 14, cara 14. Golpear el tambor celestial (encima oídos, con medios). Coger hombros con manos y sacudirlos y frotar 24 veces la parte de atrás de la cabeza, 180 la región lumbar y 180 veces la parte media de la planta de los pies.
9-Ejercicios respiratorios del Yoga para acumular la fuerza vital. Hasta que el *Prana* invada el cuerpo y perfore el cora-

zón. Se producirá un intenso sudor.
10-Girar 100 veces en cada sentido el vientre y las nalgas para sustituir al paseo.

Meditación de la Osa Mayor

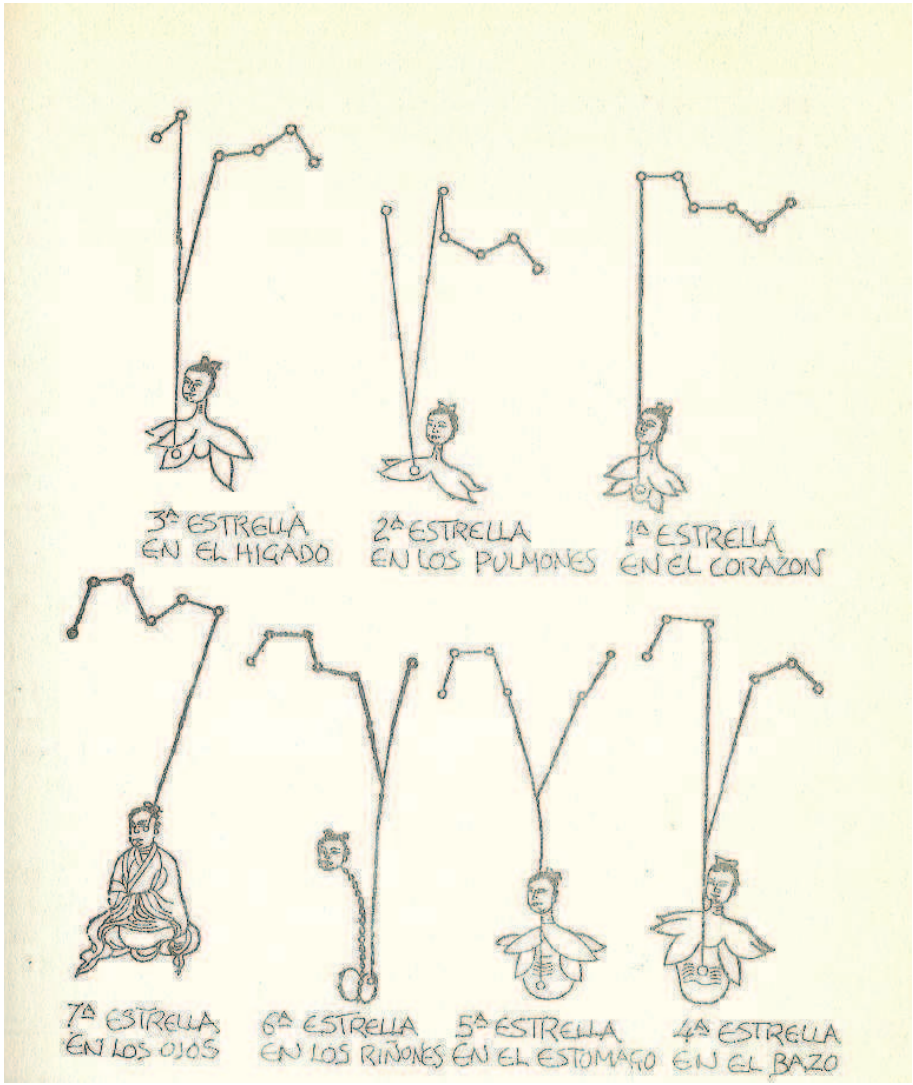
"Yo soy el ojo del cielo" (palabras que se repiten visualizando la Osa Mayor).



Las estrellas están compuestas de fuego y de metal simbólicos. La luna (vacío o metal) y el sol (plenitud o fuego) producen estrellas que son el símbolo de la realización.
La Osa Mayor es la divinidad del Norte o lugar de los infiernos y protege al fiel contra las fuerzas maléficas. Está compuesta de siete estrellas visibles y dos invisibles (Fon y Pi que no aparecen más que a los puros). 3 en la parte superior derecha del cuerpo, una en el corazón y 3 en la parte inferior izquierda del cuerpo.

La tercera estrella desciende sobre el hígado, la segunda sobre los pulmones, la primera en el corazón, la cuarta en el bazo, la quinta en el estómago, la sexta en los riñones y la séptima en los oíos. Así el adepto se reviste de estrellas antes de marchar sobre la Osa Mayor. Luego visualiza la Esencia de las 9 estrellas que se transforman en una divinidad que viene a su encuentro sobre un carro mientras el adepto absorbe su esencia que ilumina el interior del cuerpo.

Después visualiza los Tres Uno: los tres alientos primordiales en el campo de cinabrio que gobiernan al cuerpo entero.
1- En el cerebro, hay una caja de tres pulgares de profundidad detrás del entrecejo. El aliento es púrpura (sol) y allí se



pierde consciencia del cuerpo. Su centro es el espíritu y tiene que ver con los dientes, lengua y cerebro.

''Veo al Uno superior, desnudo y como un niño, con su ministro que es el espíritu sutil de dientes, lengua y cerebro".

2-El palacio escarlata en el corazón, con un aliento rojo donde brilla un sol que es rojo y más pequeño. Perder la consciencia del cuerpo. Es el lugar del fuego que corresponde al espíritu de las cinco vísceras.

Es el Uno femenino, su ministro es el espíritu sutil de las cinco vísceras.

3-En *Hara* bajo el ombligo. El aliento es blanco y el sol más

pequeño. Es el espíritu del sexo, de la perla blanca, de la sangre, médula, intestinos y vejiga (unión del color de las 5 vísceras).

El ministro es el aliento sutil de la espiga de jade (pene). El primero preside la cabeza y brazos, el segundo el tronco y el tercero la pelvis y piernas. Son los ministros que corresponden a la esencia sublimada del adepto y los tres pueden unirse en el cerebro.

-En el equinocio de primavera hacer abluciones, ayuno y a mediodía sentarse a meditar con incienso. Chocar 36 veces los dientes mirando al Este, visualizar los tres palacios en el cuerpo (Tres Uno), a sus ministros y situaras en el centro. Todos juntos en la exhalación (cabalgada) del aliento celeste de color púrpura, subiros a la estrella yang-ning (la de la Osa). Exhalar 30 veces el aliento púrpura. Allí hay un gran palacio del Original (Seu) y un joven verde del Misterio (primavera) que nos da la verdadera luz. Es de color verde (roja para otoño, amarilla para invierno y blanca en verano).

1-Sentado, concentrarse en la estrella polar, un aliento púrpura desciende sobre el cerebro, como un hilo de seda entrando por la cabeza (puente celeste) y llena el palacio del cerebro, sale fuera del cuerpo, lo rodea por fuera y lo invade por dentro. "Me disuelvo en ese aliento".

2-"Me concentro en el sol en mi cerebro y lo veo como una perla de fuego en la oscuridad. El Señor Verdadero desciende sobre este sol y mi cuerpo asciende hasta sentarse enfrente de él. Le saludo mentalmente y me inclino ante él y le pido el Tao, la santidad y la larga vida". 30 veces se respira el aliento púrpura y 30 tragos de saliva.

En la Osa Mayor el aliento rojo es como una cuerda que entra en el palacio y el Señor y uno mismo cabalgando al sol vamos por él hasta la Osa Mayor, subimos y nos acostamos en la cabeza, viajamos por los cielos y se recita:
"Purifica mis siete almas P'o (Yin) , armoniza mis tres almas Honen (Yang) , haz unir mis cinco vísceras. Permíteme obtener la verdad y subir al cielo de la Gran Pureza, flotando luminoso en las siete estrellas de la Osa, permíteme vivir eternamente, avanzar en el sentido de la vía y cantar a los mil espíritus y convocarlos".

VIAJE ESPIRITUAL

"El otro mundo es la profundidad de este".

En medio de una profunda meditación, en el arrobamiento extático que llega como fruto de una disciplina espiritual practicada en medio de la alegría se puede producir una ruptura, una entrada en un mundo paralelo que se nos revela sin pérdida de consciencia, rodeado de luz y maravillas.
Entonces como Juan en el Apocalipsis, vemos nuestro cuerpo tendido en el suelo sin sensaciones físicas y entramos en el dominio de las realidades paralelas. El mundo se ha detenido y alcanzamos una dimensión que desfigura el tiempo y el espacio. Así durante una hora y media aproximadamente (tiempo casi constan te de todas las experiencias fuera del cuerpo), sentimos el cuerpo inerte descansando encima de la cama mientras volamos a otras dimensiones "como si el cuerpo hubiera secretado una misteriosa sustancia capaz de bloquear o transmutar ciertos circuitos del cerebro".

Este es el significado de *"Maya"*, "la percepción del mundo llamado real no es más que una construcción alucinatoria en medio de otras", es una interpretación que corresponde a un cierto 'canal de consciencia'.
Así al "volar" o retornar al cuerpo sentimos una especie de ruptura de consciencia y vemos nuestro cuerpo y habitación de todos los días pero con sutiles cambios y energías desconocidas. Todo se llena de luminosidad (el mundo de la clara luz) y es posible mirar al so] de frente.

El viaje espiritual permite además ser consciente de los tres días y medio de alucinaciones y trampas que llegan inmediatamente después de la muerte como antesala a los cuarenta días

de viaje en circuito cerrado a nuestro "Bardo particular e intransferible". Es uno de los medios que la antigua tradición egipcia utilizaba para escapar al "ciclo infernal de muertes y renacimientos, y alcanzar la liberación en la luz". Esta es la única y la gran iniciación, la que prepara a la muerte y nos enseña a salir por el camino de la luz (lo alto de la cabeza) para en palabras de Lao Tsu "cabalgar al viento". Así los iniciados no mueren astrológicamente en relación con Marte o Saturno sino en momentos astrológicos benéficos y portadores de paz y de alegría.
"Todo el mundo puede hacer el viaje espiritual, pero muy pocos pueden alcanzar alturas espirituales elevadas", (muchos son los llamados y pocos los escogidos).
Hay métodos para conocer directamente la Gran Realidad que se esconde en los mundos paralelos y cuyas claves duermen en ciertas zonas Cerebrales, fuera de uso para las personas de los dogmas y la cultura. Uno de los métodos es el *Sanyamah,* que equivale a volverse la cosa misma que queremos observar a través de la concentración.

Para liberamos conscientemente del cuerpo físico y alcanzar otros planos más sutiles de la realidad que nos rodea, que de otra forma serían experimentados como infernales en el momenlo angustioso de la muerte, es necesario realizar el objetivo de todas las religiones y de toda educación, viajar hasta el cielo que aún estando aquí se oculta a nuestros sentidos, y en el camino alcanzar la sabiduría que concede el conocimiento directo de estos planos. El amor impersonal más allá de las ataduras a las gentes, y la libertad del cuerpo con sus deseos y ambiciones terrestres.

Todas las verdaderas tradiciones religiosas preparan la experiencia del viaje del alma, y las más altas iniciaciones de las escuelas esotéricas se refieren al vuelo espiritual. El soma védico o la bebida de los Misterios de Eleusis conduce hacia él. La vida fluye desde el Ser-Consciencia Pura hasta los planos más densos y este flujo de vida se escucha en tanto que sonido y se ve en tanto que luz.

El viaje espiritual es uno de los grandes caminos de la humanidad que junto con el camino del Tao o comprensión de la ley natural y el Tantra o la vía de la Energía y la Consciencia cósmica forman el tríptico fundamental. Para unos la fuente del intelecto es Dios, para otros se trata de realizar al Dios que está en nosotros y en toda la existencia, y para los adep-

tos del viaje del alma se trata de abandonar las limitaciones del plano terrestre y del cuerpo carnal. Por eso de esta última vía hay infinidad de adeptos en todas las grandes tradiciones: sufismo, lamas tibetanos, alquimistas, hindúes, místicos y todas realizaron grandes esfuerzos por alcanzar la verdad.

Ya Pitágoras enseñaba que la única enseñanza más rápida que la concentración en los *chakras* y el despertar de *Kundalini* era la salida espiritual por lo alto de la cabeza. De la misma forma el sama derviche, la danza giratoria se utiliza en este sentido, así como el control del sueño consciente y algunas técnicas meditativas especiales.
La consciencia está en lo alto de la cabeza y para salir por allí *Kundalini* ha de despertar y unirse a *Shiva* para que ambos sean uno. Así la fontanela abierta es el símbolo de que hemos vuelto a ser niños y estamos abiertos a lo espiritual.
Otro de los medios es la técnica del *Vajrayana* tibetano: *Powa,* el Renacimiento en la Tierra Pura, que es una práctica para reacondicionar la salida del canal central que acaba en lo alto de la cabeza y poder viajar a otros planos libre y voluntariamente.

La catársis, la meditación, *vichara,* las técnicas yóguicas y la aceptación de sí son irreemplazables en el viaje espiritual ya que el alma (mental) debe haber sido purificada de buena parte de sus bloqueos, impulsos, frustraciones y miedos.
El ego debe estar debilitado antes de comenzar esta aventura para que la duda, la violencia, el temor y el egoísmo o la fantasía descontrolada no pueda arrastramos; las guías son *Nada* y *Ioti,* el sonido y la luz interior.
El único requisito imprescindible es el control emocional, mucho más importante que otras técnicas iniciáticas de indudable valor. El pánico es el único verdadero enemigo (miedo a la muerte, a la soledad ...) que nos dirige a las zonas terroríficas del plano astral.

La salida del cuerpo no debe hacerse ni por el plexo solar, gente pasional (obsesión sexual o hacia las drogas, cólera, avaricia, apego excesivo a la vida, vanidad, egoísmo), ni por el pecho (místicos) sino por lo alto de la cabeza.
El cuarto plano es mágico y es el lugar del viaje astral, que si alcanza su última meta culmina en *Atma Sharir:* el quinto plano, el alma espiritual, el lugar de la gloria y la consciencia.

La sabiduría del universo entero se esconde en esta experiencia y su archivo puede ser consultado, es el lugar donde son comprensibles los grandes arquetipos de la humanidad.

Hay diferentes planos en el viaje espiritual hacia lo divino. Cada uno tiene un Señor luminoso que puede ser equivocado con el Dios tradicional, además de ángeles y arcángeles (o fuerzas luminosas) que le sirven y que pueden enseñamos muchas cosas. Todo acto egoísta en los planos más sutiles se vuelve un precipicio para el que lo realiza e inmediatamente siente sus terribles efectos que atraen experiencias astrales negativas a nuestra esfera de percepción. No se trata de luchar contra emociones, sino de hacer Aikido con ellas, no resistencia, quedar neutros y dejar que pasen a través de nosotros.
Poco a poco el viaje se hace instantáneamente con solo desearlo y las gentes más avanzadas pueden de esta forma estar en dos sitios al mismo tiempo siendo conscientes de ambos.
En los cinco primeros planos existe espacio y tiempo. Más allá no hay lugar a donde ir. Más uno se eleva y más las creaciones son hechas sin esfuerzo y con gran belleza. Sólo existe lo que el alma desea que exista.

Para que el viaje pueda realizarse adecuadamente vida simple y de aceptación. Sin esfuerzo ni esclavitud de las pasiones. Con una inteligencia acerada. Separarse de los deseos y de la ambición.
En lo astral solo atraemos a lo semejante, por eso hay que ser muy cuidadoso con nuestra *Sadhana,* disciplina y vida espiritual

Alimentación: evitar el tomate, la carne, el alcohol, el azúcar, las frutas dulces, el chocolate, la miel, los leguminosos (alubias, lentejas ...) y las patatas. Sí: arroz integral, aceite de girasol, huevos frescos, queso de cabra, tisanas diuréticas, verduras ...
Se trata de hacer descender la tasa de azúcar en la sangre. Si hay mucho alimento el ego aumenta y disminuye la sensibilidad
Se puede hacer un exceso un día por semana (té con azucar o algo de alcohol, miel …) así el cuerpo reacciona para eliminar el exceso de azúcar y toxinas.
El cuerpo astral está relacionado con la salud del cuerpo físico. La ingestión de drogas y las emociones negativas lo "agujerean y deshilachan". Sólo cuando hay suficiente energía en nuestro cuerpo el viaje espiritual puede hacerse con plena seguridad y de manera totalmente consciente.

La ley del plano astral es "no importa dónde va el pensamiento a través de la imaginación, el cuerpo debe seguirle". Así visualizar claramente en un lugar y tiempo determinados y todo se realiza fácilmente. La imaginación pertenece al plano astral y es el motor más importante junto con el fuerte deseo y la superación del miedo. El miedo casi siempre es un juego autodestructivo que conduce al descontrol (fobia, pánico). Es un engaño para el ego evitar que la burbuja estalle y el aire se expanda por el cielo. El ego sabe la semejanza de la muerte con la salida en astral y evita que esto pueda suceder conscientemente, por eso introduce el temor a lo desconocido, a la destrucción. Como en la muerte: se flota, se atraviesa un túnel oscuro, nos enfrentamos con nuestras negatividades en forma del Guardián del Umbral, vemos nuestro cuerpo tendido en la cama, sentimos el resumen ('juicio') de nuestra vida. Sin embargo todos podemos hacerlo ya que tenemos los medios necesarios con tal de que practiquemos y meditemos intensamente. El trabajo de *Kundalini yoga* es de excepcional importancia así como las ceremonias derviches que han sido trasmitidas en "Huwa, la Copa del Amor": El inconsciente es el dueño de la situación y en él descansa la última palabra en los intentos iniciales. Las dificultades tienen que ver con un miedo casi patológico a la soledad, un cuerpo astral sin coherencia, una gran dispersión mental, las dificultades de visualización o de voluntad, la no aceptación de la muerte, los problemas de salud (aunque a veces favorecen la salida) ... la incapacidad respiratoria, la impureza y la falta de consciencia corporal.

Wilson desarrolla los cinco Arcanos mayores del Tarot que tienen relación con el viaje astral: la Fuerza, Muerte, Luna, Juicio y Mundo *y* hace hincapié en la riqueza simbólica que se encierra en cualquiera de estos reflejos del inconsciente y en el poder de las imágenes como alfabeto de comunicación con lo oculto.

La Fuerza expresa la importancia de la fe en el camino interno. La persona consciente de su eternidad adquiere una energía ilimitada, fruto del silencio mental que permite la acción de la mente inconsciente. La mujer espiritualmente disciplinada cierra la boca del león con las manos, y vence a todos los obstáculos ya que no está limitada por la carne.

La Muerte. La separación del cuerpo astral es una muerte apa-

rente, y la muerte real es una proyección astral sin retorno. La verdadera muerte es la eliminación de la muralla del yo.

La Luna: Los perros ladran como expresión del miedo que se siente al atravesar el mundo astral y conocer su secreto. La luna llora al ver que el hombre no ha logrado aún su autocontrol. El hombre es como el crustáceo que se empeña en seguir y afronta los riesgos de la muerte para desvelar el misterio antes de morir.

El Juicio. Con la trompeta del Arcángel Gabriel los muertos se levantan. La Muerte da comienzo al Juicio en circuito cerrado en que somos jueces y acusados al mismo tiempo. Así nacemos al mundo espiritual, más allá de los límites del espacio y de las ataduras de la carne.

El Mundo. Un cuerpo desnudo, como un espíritu, flota en el astral, es un iniciado con la vara de mando. Vive en una de las mansiones de poder y ha atravesado al guardián del umbral.
La meditación sobre estos arcanos, su visualización, su nombre, la entrada en su ambiente a través de la relajación profunda, sirven de medios para preparar el viaje espiritual y para atravesar sus dificultades. El desdoblamiento aparece entonces como un sueño muy intenso y lógico en el que el sujeto se mueve a su gusto y comprendiendo toda la significación. (El sujeto conoce el sentido exacto de las imágenes simbólicas a las cuales se enfrenta). En él el tiempo se dilata y unos minutos pueden parecer horas enteras.

Cada vez es mayor el número de personas que experimentan la bilocación aunque, bien es verdad, la mayoría de las veces sucede entre gentes desequilibradas, angustiadas, agotadas de esfuerzo, que han pasado por anestesia o drogas, en estados anémicos, infartos de miocardio, accidentes, etc. Muy pocos son los que hacen este viaje en plena consciencia y lo aprovedlan para su evolución y conocimiento interior.
Está claro que en estos próximos años un sinfín de posibilidades se abren para los nuevos iniciados y los adeptos de *Ekankar,* el viaje del alma. La gente joven está más abierta hacia el espíritu y las experiencias paralelas que sus padres y las generaciones anteriores y por ello aumentan rápidamente las experiencias encaminadas en este sentido.

El motor esencial del viaje, una vez conseguido el despegue en

tre el cuerpo físico y el astral, es el deseo y la emoción intensa. Así se pueden recorrer algunos kilómetros para visitar a un ser querido o algún lugar especialmente recordado.
Si el objetivo es muy lejano, la fuerza de voluntad debe ser muy potente. Así se puede alcanzar el límite de la luna. Más adelante el desarrollo espiritual permite alcanzar la esfera del sol, y los adeptos avanzados el límite del sistema solar. Pero el viaje no tiene por qué centrarse en el plano astral, sino que este plano ha de ser atravesado para alcanzar otros mundos más sutiles. Un maestro de los planos invisibles puede acelerar este proceso, pero de cualquier forma la aspiración espiritual y la meditación permiten alcanzarlo cuando se cumplen ciertas condiciones de purificación, de soledad en un Ashram, etc.

Así, en una primera etapa, después de un intenso ejercicio físico, de *kriyas* de energetización, de trabajos de visualización, *mantras ... ,* nos tendemos boca arriba y rechazamos todo pensamiento que no sea la calma y el sueño profundo, como si descendiéramos a lo profundo de una cueva. En pocos minutos es posible sentir una gran vibración, como si flotáramos encima del cuerpo con los sentidos astrales despiertos.

En una segunda etapa nos despegamos a varios metros por encima del cuerpo, que se mantiene inconsciente por un trauma físico, por ejemplo. Para producir este estado podemos imaginar que estamos en el fondo del mar y que es necesario subir a la superficie, sin adherencias astrales que en la primera etapa nos impiden el desdoblamiento.

En la tercera etapa nos proyectamos hacia un lugar concreto que visualizamos anteriormente con intenso deseo. Este esfuerzo consciente y continuado de visualización de un lugar previsto, despierta ciertas energías en *Ajña chakra.* Para lograrlo es necesaria una gran calma. Primero se eligen lugares familiares y que no produzcan agitación. Por ejemplo, visualizar un objeto en otra habitación de la casa. No beber agua en todo el día y poner un vaso en la habitación de al lado. No comencéis por personas y menos por niños. Una vía muy fácil es visualizar el objeto y dejarse dormir con él en la mente, y aunque se tarden de tres a siete días, la experiencia es casi siempre positiva. Los olores ayudan y los objetos que amamas también.

En la cuarta etapa es necesario desarrollar ciertas facultades relacionadas con el camino iniciático. 1-La voluntad debe sustituir al deseo cuando hay largas distancias y sólo con ella la concentración puede alcanzar su objetivo. 2-La visualización intensa y clara es imprescindible. 3-También dormir ligeramente alerta. Hay que trabajar con el sueño consciente a través de la visión de las manos para lograr hacer *Nidra-yoga.* Hasta que seamos capaces de vivir conscientemente el sueño y comprender las leyes ilógicas que lo rigen. En último lugar las respiraciones activas y caóticas, así como las *kriyas* y el trabajo del canal central en *Kundalini-yoga* ayudan a la experiencia.
Así, en medio del sueño os mantenéis conscientes y creáis un lugar para proyectaros, lanzándoos hacia él ayudados de la respiración *Bastrika* que llena de *prana* el cuerpo etéreo y permite que podamos controlarlo más fácilmente evitando miedos y los ataques astrales.

La quinta etapa es semejante a la iluminación. El total despertar de *Ajna chakra* o el Tercer Ojo permite ascender de plano en plano hasta la esfera de pura luz, hacia la música de las esferas.

Cada persona posee un doble y puede estar en dos sitios a la vez. Este doble es energético y a veces puede actuar sobre la materia o impresionar una placa fotográfica de 1.000 ASA en ciertas condiciones favorables. Sueño, videncia y desdoblamiento no tienen fronteras fijas. Así se cumple la ley: 'desde que se piensa en un lugar, una parte de nuestra energía (mental y vital) es proyectada hacia ese lugar. El vidente solo proyecta inconscientemente una parte de su energía vital, lo que ya es un cierto desdoblamiento, pero no puede ser visto por otro. Si se siente y puede ser percibido, es el desdoblamiento real. Así, hay otros casos en que la proyección es densa, no etérea y puede actuar sobre la materia síquica.

El que se desdobla y va hacia otros mundos o planos de energía síquica, emocional o electromagnética, no tiene pruebas. Cada persona sólo puede desdoblarse en los planos de energía similares a los que ella refleja (un sensual al plano de la sensualidad, un místico al divino, un cristiano podrá ver a Cristo, un musulmán al Profeta, un *kaula* a *Shakti ...).* Este es el sentido de las palabras del Cristo: "será hecho según lo que vosotros creéis", y también: "hay muchas moradas en

la casa de mi Padre".
Así, un católico muerto en pecado mortal (según su dogma) irá a vivir al infierno que construye su mundo energético, hasta que agotará su fuerza, y los musulmanes muertos en combate o en estado de santidad irán al Jardín o Paraíso de Allah.

El sujeto vive así sus temores, miedos, sus creencias, sus deseos y arquetipos ancestrales. Es diferente el sueño consciente, en el que la ilógica y la incoherencia mandan, del desdoblamiento, en el que todo es lógico y comprensible aunque con una intensidad desconocida. El que se ha desdoblado, sabe que lo ha hecho.

Es importante aminorar la unión entre el espíritu y el cuerpo y esto se logra a través de la sensación (por la que sabes si eres uno con tu cuerpo o estás fuera de él). Relajados boca arriba, sin luces fuertes ni frío, haced pranayama y luego sentid pesadez. Después abrir los ojos y levantaros lentamente sintiendo al máximo la somatización (la sensación de cada músculo), luego mirad al sitio que estabais e imaginad que seguís allí (veros relajados y con ojos cerrados). Mientras visualizáis recorred el cuerpo de cabeza a pies. Volved a la cara y repetirlo varias veces.
Por último revivir en pensamiento, pero sin moveros, todo el ejercicio como si lo hicierais de nuevo, pero sintiéndoos de pie fuera de la cama. Es un ejercicio importante, y a los que están predispuestos debiera bastarles para conseguirlo.
Más tarde, al ir a dormir, imaginad varias veces este proceso, pero la última no volvais, seguid observando y llegad al sitio que deseéis.

Los ckakras permiten estados especiales de consciencia:
Anahata sentir emocionalmente a otro y ponerse en su piel
Vishuddhi clariaudiencia o audición a distancia.
Ajña, entre los ojos, telepsíquia (emisión del pensamito) y telepatía (recepción).
El hecho el que se desdobla se mueve en espíritu, piensa, razona, reflexiona y siente que los pensamientos están en su cabeza astral y que no vienen del cerebro físico, encerrado en el cuerpo inerte. El hombre es capaz de pensar sin su cerebro que sólo personifica el pensamiento, pero no fabrica la energía síquica.
Cada persona está evolucionando en un medio físico (cuerpo), en un plano astral (emociones) y en un plano mental (mente).
Si cambias de plano bruscamente, el inconsciente se manifies-

ta en la superficie.
Piensa largamente un problema con gran concentración mental y luego, bruscamente y sin aviso, cambia de tema y preocúpate de algo sin ningún interés. Este es el gran secreto para desvelar el inconsciente.
También la consciencia puede actuar sobre el inconsciente por decisión lógica y un deseo sostenido, que produce una intensa concentración mental y emocional.

Uno de los medios de visualización es el de ir a dormir, observar las imágenes coloreadas que surgen hasta que cuando sean claras, las inmovilicemos conscientemente y las mantengamos largo tiempo. Luego sentiros dentro del objeto que observais (si veis una casa, estad en élla). Para hacerlo bien, echarse cabeza al Norte en una cama dura, con ropa cómoda y sin mantas encima (más de 20°), pies separados y brazos bien abiertos. La cabeza un poco hacia el Este (izquierda). Sentiros pesados, presión sobre la cara y respiración de sueño profundo. Es importante tener en consideración la necesidad de que los ojos estén fijos, sin expresión (muerte), las manos relajadas y la lengua doblada hacia atrás sin violencia, así el pensamiento visual activo y verbal queda inmovilizado y se produce una lentificación respiratoria y cardíaca.

Hay muchas formas de salida en astral:
Por elevación, flotando encima del cuerpo de manera agradable.
Si hay temor, nos sentimos estirar y perder la consciencia, con palpitaciones.
Separación por giros. Es muy desagradable, parece que rodamos en el pecho.
Separación brusca. El cuerpo parece que es retenido por mil uniones invisibles.
Sensación de vaciarse de energía, por el vientre, la parte iz quierda o la boca.
La consciencia queda en el cuerpo físico y luego pasa al doble. De uno a otro.
Sensación de elevarse hacia lo alto. Es propio de místicos (árbol, escala ...).
Salida de un túnel o cárcel, que es el cuerpo.
Estiramiento por el vórtex de la cabeza.
De un golpe uno ha salido, sin tomar consciencia del suceso.
Caer en un precipicio. Es muy angustioso y sólo sucede si el siquismo está alterado.
Primero balanceo y luego flotando en el aire. Es agradable.

Proyecci6n violenta por un espacio inmenso a gran velocidad (cólera ...) .

La vuelta al cuerpo sucede súbitamente o corno si uno es absorbido por una ventosa o por miles de adherencias astrales al cuerpo. También puede sentirse la impresión de resbalar en el cuerpo o de encajonarse en él.
A veces se traen secuelas, como estados depresivos o eufóricos, dolores de cabeza o vómitos, percepciones extrasensoriales, fatiga, bienestar, imposibilidad de habla o de mover partes del cuerpo durante largos minutos, etc.
El frío, el exceso de calor, el exceso de luz, la tormenta, el exceso de viento, la luna decreciente ... son obstáculos para la salida en astral.
Las mejores condiciones son: un tiempo muy seco (baja presión) sin viento, en luna creciente o llena, bajo el signo de Júpiter (Jueves, Sagitario ...) o cuando está bien aspectado. Pero si no hay ciertas facultades no se puede conseguir el desdoblamiento instantáneo. Por ejemplo si el doble está soldado a nuestro cuerpo o en un mal estado síquico, primero hay que cerrar los agujeros y disminuir la unión a través de técnicas respiratorias.

Si se practica asiduamente de uno a tres meses las técnicas de *Kundalini-yoga,* está asegurada esta experiencia y llega a transformar nuestro ser. Es cierto que aún se conservan las fórmulas de los ungüentos para el desdoblamiento y las bebidas de hierbas que lo permiten; pero su exposición clara no haría más que complicar las cosas, por la tendencia demasiado fácil a tomar el "camino de la droga" como el más adecuado a la falta de voluntad de nuestra época.
Se trata de reconocer el conocimiento esotérico que duerme en nosotros. Así, "Más alto vuela el alma en el reino espiritual y más se vuelve purificada" (abandona las drogas, los excitantes, los libros ...).
De esta forma los indios sudamericanos, los ocultistas, *tantrikas ...* emprenden sus curaciones en trance, ya que el cuerpo físico parece luminoso y translúcido. Si hay enfermedad, se ven manchas síquicas oscuras que son eliminadas por un acto de voluntad del curandero.

Métodos varios

1-Aprender a dormiros en cuanto os echéis y deciros que despertareis en cinco minutos. Así, abrir bien los ojos y repetir varias veces, luego cerrad a medias los párpados y bastará para entrar en el estado intermedio de duermevela.

2-Visualizar la estrella blanca *en Ajña chakra* a través de *Sambhavi mudra* o de *Bruhmadhya Drishti* (mirada al entrecejo), la pantalla mental. Practicar regularmente en estado de meditación y esto conduce espontáneamente al entrecejo. Antes podéis repetir OM en voz alta para que vibre en el canal central, durante unos quince minutos con retención del aliento.

3-Desdoblamiento sentados: sentarse cara a cara ante un espejo y mirarse con detalle. Luego de cinco o diez minutos cerrar los ojos y recordad la imagen. Seguid así hasta que esto se realice fácilmente. Luego situar dos sillas una contra otra, a la misma distancia que en el espejo. Sentaros sobre una de ellas y sentir que vuestra imagen está en la otra. Así muchas veces. Luego bloquear el aliento y sentir miles de uniones que os atan a la silla. Cuando ya no se puede más contraer los músculos violentamente como si quisierais desataros. Entonces expulsar, sentir que las uniones se han roto, que os precipitáis para sentaras en la silla de enfrente. Sentir esta silla y mirar mentalmente al cuerpo físico que se ha quedado en la silla varias veces.

4-Echados boca arriba, mirar un punto rojo en el techo, manteniendo muy largo rato la atención sin tensiones en este lugar. Así aparece una visión de 360° y se alcanza una conciencia doble del cuerpo físico y del ser espiritual. Es necesaria una gran calma. Hacerla con llama de vela hasta subir al techo y repetir 'subo' ...
También fijando toda la energía en el ojo espiritual y usando un símbolo determinado para la salida del cuerpo. Los chamanes visualizan a la mujer de sus sueños llamándola. Es importante que todo suceda con gran alegría.

5-Un método muy eficaz es la bola de cristal o mirar el reflejo en una superficie negra (de hueso), pulida. Después de unos minutos (15 ó 20) la bola se llena de una neblina en la que nos hundimos, en un océano azulado del espacio, y aparecen lugares, gentes, situaciones. La calma es imprescindible y así se podrán experimentar los ojos y oídos astrales de

esas visiones. Si las visiones están en el fondo, pertenecen al pasado (si se quiere visualizar el pasado, mirar en el fondo interno). El presente en el centro y el futuro es la parte superior interna. El remoto pasado es el fondo y el remoto fu turo es la superficie.
También en la bola puede repetirse una trayectoria que conducirá a un lugar cerrado, por ejemplo nuestra casa, añadiendo estímulos visuales, auditivos y olfativos en una serie de lugares del recorrido.
La misma bola permite el desdoblamiento cuando nuestra consciencia está en perfecta comunicación con lo que sucede en ella. Si miramos a la bola iluminada por detrás o un objeto brillante, podemos producir una especie de autohipnosis con una orden concreta: "Ahora salgo de mi cuerpo físico y voy a tal sitio", y nos veremos en la posición del cuerpo, observándolo sentado o extendido sobre el lugar de origen.

6-Una técnica de *Ekankar* es la de situamos con las piernas extendidas. Inspirar y al echamos hacia adelante como en la pinza pronunciamos suuuuug, levantamos pronunciando mooooog, (Sugmad es el nombre de lo Divino en *Ekankar).* Así durante una media hora, con descansos espaciados. . .
* O bien, sentados, pronunciar Gooo-paaal, el Guardián del primer plano, del Templo de Sabiduría dorada. Espíritu vacío, así de pronto os encontrareis proyectados fuera de la conciencia, del cuerpo físico.
* También se puede llamar al Maestro de los planos sutiles que nos corresponde repitiendo Mei-hou-tu, que significa el Dador de Luz, el *Guru* interno. Así se invoca una energía que actúa desde otros reinos y logra la absorción del ser interior.
* Echaros sobre la espalda y situaras un pequeño círculo naranja o azul en el entrecejo. Mirarlo fijamente por cinco minutos sin parpadear, hasta que con práctica se alcancen ocho minutos. Es un gran esfuerzo para los ojos, pero después relajaros y mirar sin tensión el disco, que parece convertirse en un túnel que os conduce a un mundo distinto en el que todo puede ser recordado. Este es un buen momento para escuchar el sonido interno y ver la luz en *Ajña chakra,* como si nos sumergiéramos en un mundo de rayos luminosos y sonoros cruzando el espacio.

7 -Hacer *tratak* sobre un círculo blanco con un punto negro en medio, luego mirar a una pared blanca y reproducirlo. Así hasta llegar a reproducir cualquier objeto que haya sido observa-

do. En seis meses esta capacidad puede ser dominada.
La bola de cristal, la bandeja negra pulida, ayudan, pero es mejor concentrarse en tres clavos de herradura de zinc, hierro y cobre: haciendo un triángulo de dos centímetros y medio de lado. Mirar fijamente al triángulo y coger con la mano izquierda un delgado hilo de cobre que una a los tres. El efecto magnético ayuda al contacto del mental con la luz astral.
Luego concentrarse durante sesenta segundos en una idea sin ninguna emoción o acción distinta de la deseada.
*La práctica de la elipse mental puede ser utilizada también hasta que creemos una elipse entre nosotros y un objeto, árbol, situación, casa, ciudad ... y pasamos desde el foco irreal al real proyectando el cuerpo astral.
También el descenso de las pulsaciones cardíacas a voluntad o la revulsión ocular dejando relajados todos los miembros y soportando una corta explosión que llega después de una profunda concentración.

TECNICA SUGESTIVA
Relajaros y repetir "voy a percibir y recordar todo lo que me llegue en la relajación, sobre todo lo que me sea benéfico sobre el plano físico o mental". Se repite media docena de veces.
Vibración. Luego nos concentramos sobre la oscuridad de nuestro campo visual con los ojos cerrados. En esta oscuridad concentraros sobre un punto situado a unos treinta centímetros de vuestra frente, luego alejarlo a un metro, a dos metros, hasta que se establece el punto. Entonces basculando hasta lo alto de la cabeza (a dos metros) en el eje del cuerpo. Sentid la vibración que esto produce en vuestra cabeza y concentraros en ella. Rápidamente puede perderse la sensación del cuerpo.
Separación. Cuando ya hay vibración, tocad un objeto con vuestra mano pero sin moveros. Encontrad la sensación y sentid el objeto de tal manera que parezca real. Luego sentid otro objeto muy lejano, y luego con la mano, los pies, etc.
Proyección. Entonces pensáis sólo en un punto y dejáis que vuestra percepción salga por allí. Primero unos metros, luego un lugar determinado, hasta llegar allá donde deseéis.
Retorno. Lentamente y sin ningún temor, respirad en calma y pensar en vuestro cuerpo físico ... Más tarde mover su posición, dedos, mirada ...
Aún hay otras gentes que prefieren ser dirigidas por otra persona o un cassette; pero finalmente eso crea una gran dependencia.

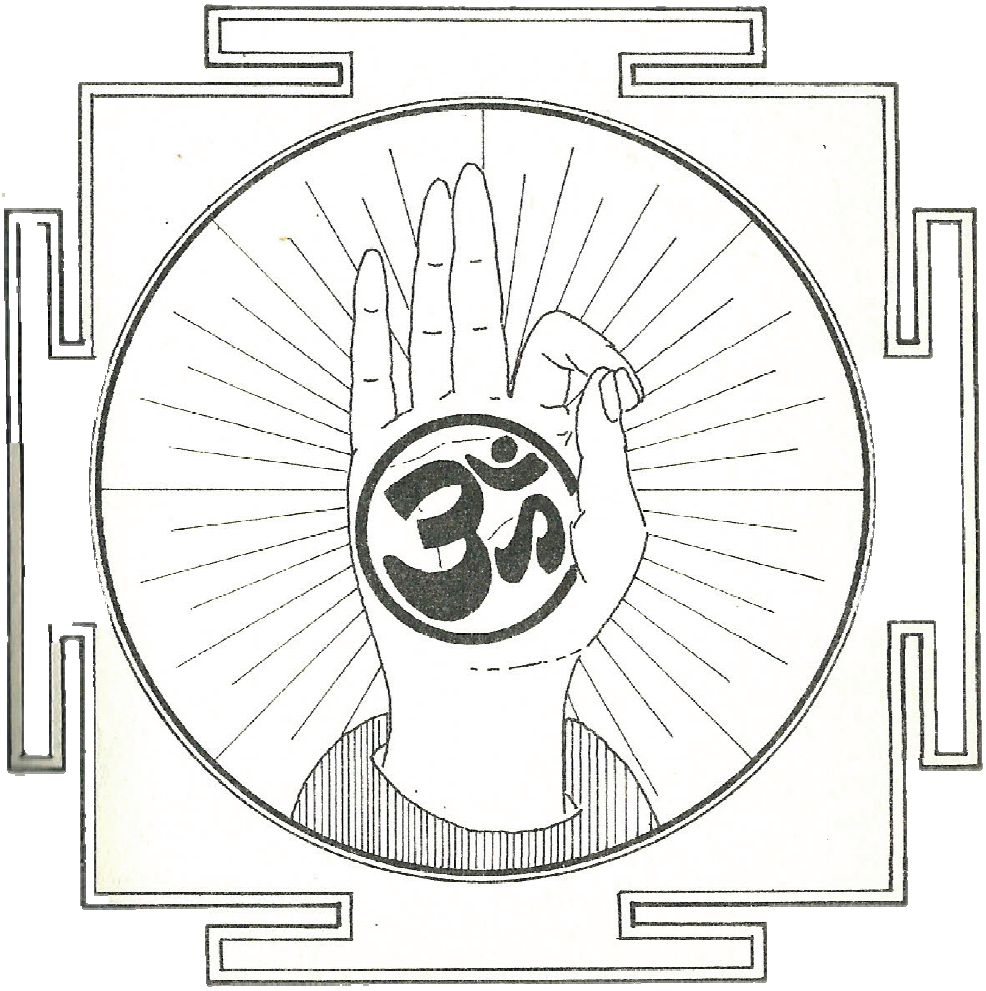
Viaje espiritual en la Kabbalah

Se trata de elevarse en el pilar central del Arbol de la Vida.
Imagina una luz blanca radiante que desciende sobre la cabeza mientras pronuncias E-he-ieh alargando cada sílaba.
Y esa luz se convierte en color malva alrededor de la garganta mientras pronuncias Ye-wa. E-lo-hem.
En el corazón y plexo solar se transforma en luz amarillo-oro Ye-ho-wa. Aloa-va-daz.
De esta forma a la zona genital el color pasa hacia el púrpura radiante, con el nombre de Dios: Shai-dai-el-hai.
La luz llega a los pies y se visualizan los colores de tierra marrón, negro y verde oscuro, con Ado-nai-ha-aretz.
Luego el practicante siente que la energía que sale por los pies se eleva hacia lo alto de la cabeza de nuevo y vuelve a bajar de la misma manera hasta los pies ... ascendiendo por segunda vez a su cabeza. Se ha creado una envoltura etérica y poco a poco se va llenando de líquido hasta que el cuerpo entero ha desaparecido como si se tratara de una retirada del *prana* de los pies a la cabeza.
Es entonces cuando se produce la proyección, acompañada de vibraciones. Si el estado emocional no es suficientemente fuerte o siente que necesita defenderse de imágenes negativas o formas hostiles del astral, creará una defensa mental en forma de esfera u óvalo luminoso, mientras pronuncia un nombre de Dios o un *mantra* íntimo.
Así, se ha producido por fin el desdoblamiento y entonces debe ser dirigido hacia la esfera de poder adecuada a nuestras necesidades o intereses del trabajo interior, ascendiendo por el Arbol de la Vida.
Cuando hay mucha experiencia elegimos una forma adecuada para "volar" por el astral, como Crowley, que se convertía en halcón, o Don Juan en cuervo.

También se visualiza el Arbol de la Vida como un gran jeroglifico relacionado con los diez Sephirots y los veintidós Arcanos Mayores del Tarot. Al ser un símbolo mágico de conocimiento nos defiende de cualquier cosa que pudiera suceder en el Astral y permite que nuestra voluntad impere en el universo de la flora y fauna astrales simbólicas que pasan por el camino.
En la Escuela del Amanecer Dorado se enseñaba una técnica muy lenta y dificultosa:
Ver un doble de sí mismo vestido con atavíos ceremoniales parado frente a él como una ilusión hipnótica. Luego se trataba

de verse desde el fantasma creado visualmente y transferir la consciencia a este cuerpo de luz.
Entonces comenzaba el uso de los símbolos memorísticos, rituales ... que pertenecen al Arbol de la Vida. Se ven templos, divinidades, símbolos y colores, etc. Por ejemplo en la esfera de la tierra (Malkuth) o nivel etérico, se veía en algún lugar una misteriosa puerta conducente al nivel astral siguiente, gobernado por el cuerpo celestial luna.
Así, el Tarot funciona como una 'enciclopedia o archivo mágico de memorias'.

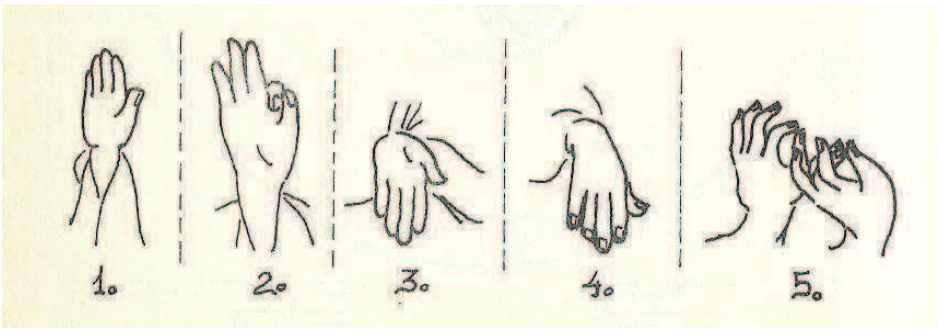
Nota: página en blanco



MUDRAS, YANTRAS Y MANTRAS

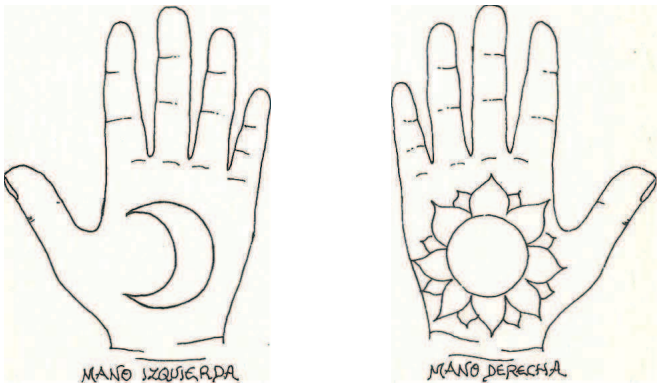
Mudras budistas

Mudra es una escritura, un gesto de la mano o un lenguaje por signos, y también el hecho de llamar a una cosa por su nombre. Los *mudras* son "símbolos de autoridad, creadores de fuerza y eficacia, y por su propia naturaleza los atributos del dios (fuerzas síquicas personalizadas), del sacerdote o del mago". En los actuales rituales el *mudra* es acompañado del *mantra* para poder influir en el universo.
Hay siete *mudras* básicos en el budismo que tienen antecedentes védicos y shivaitas.



1. - *Mudra* de la ausencia de temor *(Abhaya mudra)* es tomado muchas veces por *Shiva.*
2. - El *mudra* de la argumentación que todavía se realiza hoy en el mundo entero para apoyar los argumentos *(Vitarka mudra).*
3.- El gesto de la caridad. *Vara mudra.*
4.- El gesto de poner la tierra por testigo. *Bhumis parsa mu-*

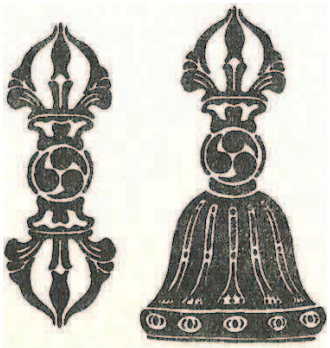
dra.
5.- El gesto de la puesta en movimiento de la rueda de la Ley. *Dharmachakra mudra.* Representa el momento en que el *bodhisattva* se vuelve Buda. La rueda con sus ocho radios es un símbolo solar.
6. - *Mudra* del don.
7.- Mudra de la piedad.
Pueden hacerse en cualquiera de las manos pero fundamentalmente en la derecha.
El *Tantrayana* completará estos siete *mudras* del Buda histórico por otros diez, para transmitir la enseñanza secreta de *Vairochana* (del que *Sakyamuni* era una manifestación terrestre).
El budismo del Pequeño Vehículo *(Hinayana)* se centra sobre *Sakyamuni* que mueve la rueda de la Ley. En el Gran Vehículo o *Mahayana,* el Buda histórico, idealizado y eterno, se expresa a través de los *bodhisattvas* o iluminados. Mientras que en el tercer Vehículo o *Vajrayana,* la Realidad Ultima del universo posee forma y acción y puede manifestarse sin intermediarios y expresar directamente la Ley.



La mano es un Mandala y cada dedo tiene una representación distinta: los cinco elementos, los cinco budas, los cinco elementos del pensamientos, ... La mano izquierda representa el plano de la Matriz (pasivo, el mundo de los seres, la luna) y la mano derecha el plano del diamante (activo, el mundo de los budas, el sol). Los diez dedos representan las diez virtudes y los diez mundos.
A cada dedo estaría unido un aspecto del Absoluto, un color, un mantra ...

Mano izquierda: Pulgar: Eter. El centro, *Vairochana.* El conocimiento. El mundo de los hombres.
Indice: Aire. Buda del este, *Aksobhya.* La potencia. El mundo de los espíritus.
Medio: Fuego. Buda del sur, *Ratnasmabhava.* El voto. El mundo de los animales.
Anular: Agua. Buda del oeste, *Amida.* Los medios. El mundo de los espíritus hambrientos.
Meñique: Tierra. Buda del norte, *Sakyamuni.* La sabiduría. El infierno.
Mano derecha: Pulgar. Eter. El centro, *Vairochana Tathagata.* La contemplación. El mundo de los budas.
Indice: Aire. Buda del este, *Aksobhya.* El esfuerzo. El mundo de los *bodhisattvas.*
Medio: Fuego. Buda del sur, *Ratnasambhava.* La paciencia. El mundo de los eremitas solitarios.
Anular: Agua. Buda del oeste, A*mida.* Los preceptos. El mundo de los discípulos de Buda.
Meñique: Tierra. Buda del norte, *Sakyamuni.* La caridad. El mundo de los dioses.

Es importante también constatar el hecho de que en el *Vajrayana* hay símbolos esenciales que corresponden a cada una de las cinco familias de Buda: Son las campanas acabadas en un *Dorje* y el *Vajm.* Ambas Forman una unidad inseparable y tiene algunas variantes.
El *Vajra* de cinco puntas reservado a los iniciados (símbolo de los cinco budas, de las cinco sabidurías) está en el este del *mandala* junto con una campana que termina en forma semejante. Al sur un *Vajra* y una campana en forma de *Mani.* Al oeste *Vajra* y campana de una sola punta y al norte de tres puntas.



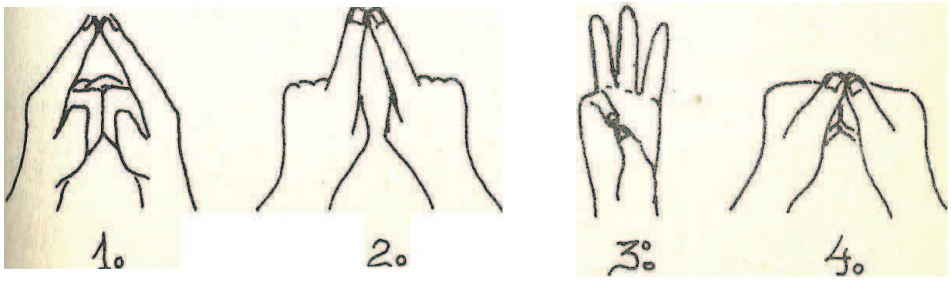
Mudras taoistas

Vamos a explicar también cuatro *mudras* taoistas. Los tres primeros para realizar el ejercicio deseado y el cuarto para lograr su realización. Así, practicar el primero el Gesto de Despertar las Fuerzas y luego el cuarto Gesto que devuelve al Cosmos las Fuerzas movilizadas.

La mano derecha representa la acción, lo externo, lo otro, y la izquierda más reservada al yo. Si queremos unir ambas manos logramos el repliegue sobre nosotros mismos como en el gesto de oración (unir *yo* y no-yo, hombre y Dios).
El número cinco para los kabbalistas es el número del hombre y en el Tao hay cinco elementos unidos a los cinco sentidos.
El pulgar: es el elemento espiritual (A*kasha)*, el yo profundo, el alma, opuesto a los otros cuatro como el espíritu a la materia. El dedo índice representa la emoción, es el sentimiento (aire o respiración). El *Jnana mudra* lo une con el pulgar (unión de las emociones y el espíritu). El dedo medio es el pensamiento, el siquismo, la inteligencia, el fuego. El dedo anular representa la vida vegetativa (agua), la digestión, la gestación. Y el dedo meñique representa al cuerpo físico y animal, la líbido (tierra).
Al mismo tiempo los dedos alargados representan la actividad y replegados la inacción. La mano izquierda está unida al yo íntimo (lado del corazón), la derecha al universo en el que se mueve el hombre.

Ejemplo: si unimos los dos índices por la punta representa la unión del principio emocional humano con el universal, si unimos el pulgar y el meñique izquierdos, unimos al mismo tiempo el alma y la líbido, el alma y el cuerpo.

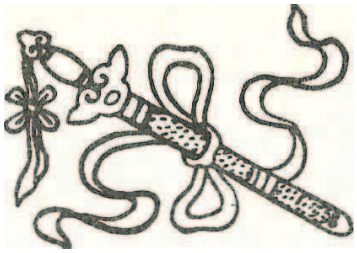
Lo que está a la derecha significa el no yo, a la izquierda el yo. Delante la unión de los dos, detrás la separación. El norte y el este son muy Yang y el sur y el oeste son Yin (sobre todo el este y el oeste).



1.- Mudra del despertar de fuerzas cósmicas.
Cara al este. Unir el inconsciente personal y colectivo, con las manos a la altura del pecho. Dedo pulgar debajo del medio y anular. Los dos meñiques cruzados uno sobre otro y los dos índices se tocan por la punta. Subir las manos encima de la cabeza (muy alto), con los brazos hacia la vertical. Doblar puños para que las manos basculen a la derecha. Los ojos hacia arriba, hacia el infinito y pensar "Yo despierto las energías cósmicas universales". De tres a cinco minutos. Bajar las manos a la altura del pecho y soltarlas.
2.- Gesto de la eliminación de obstáculos.
Se trata de romper la barrera que hay entre consciente e inconsciente, creada por los bloqueos síquicos, lo que se ha llamado el "Guardián del umbral".
Los índices se tocan por la punta y el pulgar se esconde debajo del medio y anular. En esta posición, sin mover mucho los antebrazos, se efectúan movimientos hacia abajo. Primero hacia adelante, luego a la izquierda y luego a la derecha. "Elimino las inhibiciones y las barreras síquicas". Repetirlo con gran concentración mental.
3.- Gesto del rechazo de energías inferiores.
Para dejar paso sólo a las energías cósmicas inconscientes. El brazo derecho a lo largo del cuerpo y la mano izquierda a la altura del pecho. Se tocan el pulgar y el meñique y se mueve el puño sólo. Primero hacia adelante y luego a la derecha e izquierda. "Expulso las energías indeseables".
Es un *mudra* que se puede realizar antes de las prácticas de *Kundalini yoga* y que se terminaría con el cuarto gesto, al fin de nuestra sesión.
4.- Gesto del reenvío de fuerza.
Manos a la altura del pecho. Palma contra palma, pulgares libres y dejar que se toquen los dedos (puños cerrados) por las segundas falanges. Los pulgares se tocan en la extremidad y se ponen en contacto con el esternón. Tomar las fuerzas cósmicas en nosotros y presionar los pulgares contra los índices. Por esta presión, realizada tres veces, devolvemos las fuerzas. "Devuelvo las fuerzas cósmicas".

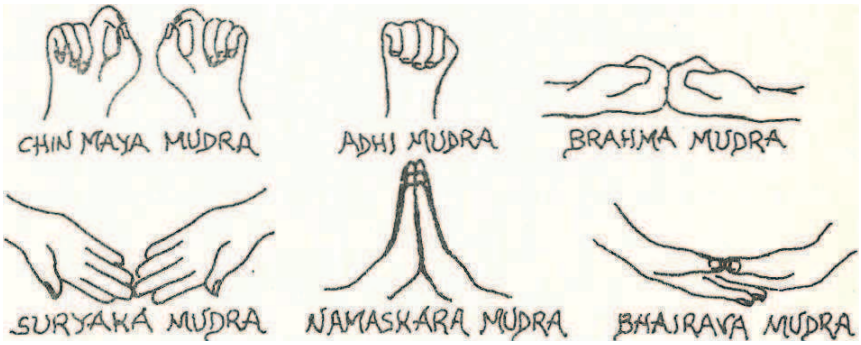
Los tres primeros gestos se practican cara al este, antes de las *kriyas* o la meditación. Si se quiere actuar sobre el entorno basta con el primer gesto cara al norte (no entre las diez y las doce de la mañana). Si se quiere recibir respuesta del inconsciente (videncia) hacer sólo el segundo cara al este, que produce inspiración e intuición (se puede practicar y luego hacer meditación craneal, mirada a dos metros sobre un cua-

darada de papel blanco, hasta que aparezcan imágenes; luego el cuarto gesto).



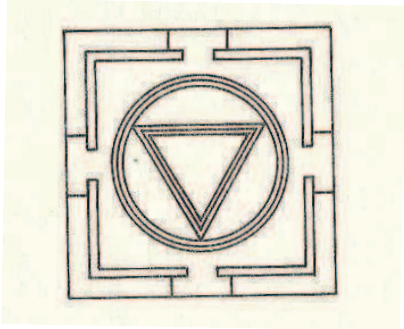
Mudras tántricos

Todo el mundo sabe ya que buena parte de los meridianos de energía tienen su puerta de entrada en los extremos de los dedos de las manos y que algunos de estos meridianos son positivos y otros negativos. Así empieza a comprenderse hoy las razones por las que los mudras respiratorios o meditativos pueden influenciar ciertamente al cuerpo energético y por tanto al eslado síquico subsiguiente.



Chin mudra está relacionado con el control de la respiración abdominal o diafragmática. *Chin maya mudra*, dedos índice y pulgar tocándose en la punta y los otros tres dedos flexionados contra las palmas, sirve para el control de algunas técnicas del pnanayama costal y lo mismo que *Adhi mudra* lo hace para la respiración clavicular (dedo pulgar dentro de los otros

cuatro). *Brahma mudra* se utiliza para la respiración completa (dedos pulgares dentro de los demás y segundas falanges en contacto). Por último en esta serie puede practicarse *Suryaka mudra* (dedos medios en contacto y palma abierta) para hacer el vacío en nosotros.
También está *Namaskara mudra* para la oración en el pecho con las dos palmas juntas.
Bhairava mudra, manos palma arriba en el regazo, mano izquierda sobre la derecha. Es el gesto del terrible *Shiva.*



Yantras y Mantras

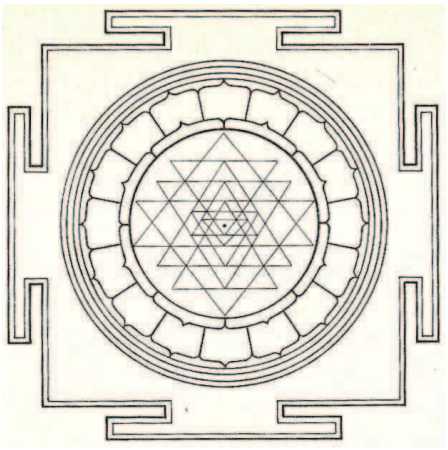
El *yantra* es un dibujo regular que va desde el simple cuadrado o círculo a la superposición de imágenes muy complejas de tipo geométrico. Es una representación del mundo o de lo humano (macrocosmos y microcosmos) en miniatura.
En la práctica el *yantra* incluye muchas veces sílabas o *mantras* sánscritos encima, aunque otros distintos se pronuncien en el ritual y se practiquen diferentes *mudras.* Así los *mandalas* hindúes, los himitsus japoneses y los kyilkhoi tibetanos siguen el mismo proceso, aunque en ellos las fuerzas sicológicas de la naturaleza están representadas por divinidades o budas.

Los *mantiras Dram , Drim, Klim, Blum, Sah, Krom, Phrem o Kstraum* acompañan a las ocho orientaciones (los cuatro puntos cardinales les y sus puntos medios). Hay *mantras* de sumisión, de atracción o de ruina (acaban en *Hum* y son masculinos), de fascinación, de división entre las gentes o de parálisis mental (acaban en *Namah* y son neutros) y también *mantras* de muerte (que acaban en *Phat* y son masculinos) y de encanto (que acaban en *Vangat* y son femeninos) .
También cabe que muchos *mantras* estén compuestos de tres par-

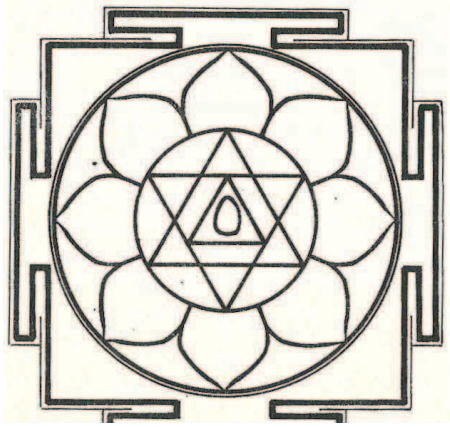
tes: *Om* (sílaba sagrada), del *bija mantra* y del nombre de la divinidad que representa las energías humanas puestas en acción por el *mantra* (ejm. *Om Namah Shivaya) .*
En todas las tradiciones existe la trinidad del *mantra, yantra* y *mudra.* Por ejemplo los Yamabhushi en Japón le llaman San-Mitsu (la unión de meditación, sonido y gesto), y su *mantra* más importante es el de seis sílabas A-Ba-Ra-Ka-Ki-Um, que empieza por A y termina por Um, *Aum* u Om.

Como ya hemos explicado estos *mantras* se recitan cientos de miles de veces, en el caso de una *Sadhana* tántrica. La repetición suele ser mental, murmurando y en voz alta. Se debe continuar con él en el momento de dormir para que el inconsciente lo siga repitiendo durante el sueño.
Los *mantras* búdicos son *Om Mani Padme Hum* (la joya en el loto), *Om Ah Hum,* purifica al practicante (en el estómago, garganta y corazón) y *Ram Yam Kham* que purifica el lugar donde vas a meditar a través de la visualización de llamas que te rodean. *Om Vajrasattva Hum* el *mantra* de la sabiduría de todos los budas. También *On Vajra Pushpe Hum* (el diamante en la flor). *Om Vajra Ghante Hum* (el diamante en la campana). *Om Ah Tam Swaha* (de la diosa *Tara).* También *Brong, Phat* (o *Pe), Dhih, ...*
Los *mantras* hindúes: *Namas Te Shivaya;* homenaje a *Shiva. Hare Krshna Hare Rama. Hamsa Soham, Gam (Ganapati), Ram* (el fuego, el sol), *Hrim (Kali). Swaha* (fuego).
Hrim, Ram, Om, Hum, (cabeza, pecho, abdomen, base de la columna).

Como muestra de los *yantras* más importantes vamos a añadir algunos de ellos *(Shiva, Kali, Shree yantra ...).* Se visualizan mentalmente acompañados de una interminable repetición del *mantra* que le corresponde (lo normal es una *Sadhana* de tres a sesenta días de práctica repitiendo cada día de mil a tres mil voces el *mantra*) y la ofrenda *(puja)* a la divinidad, a la que se dirige la petición o la práctica.
Cuando el *mantra* es el de *Durga* se suele acompañar de *pujas* en el templo a *Parvati* o Kali y además en otro de *Shiva* repitiendo durante unos momentos un *mantra* distinto.

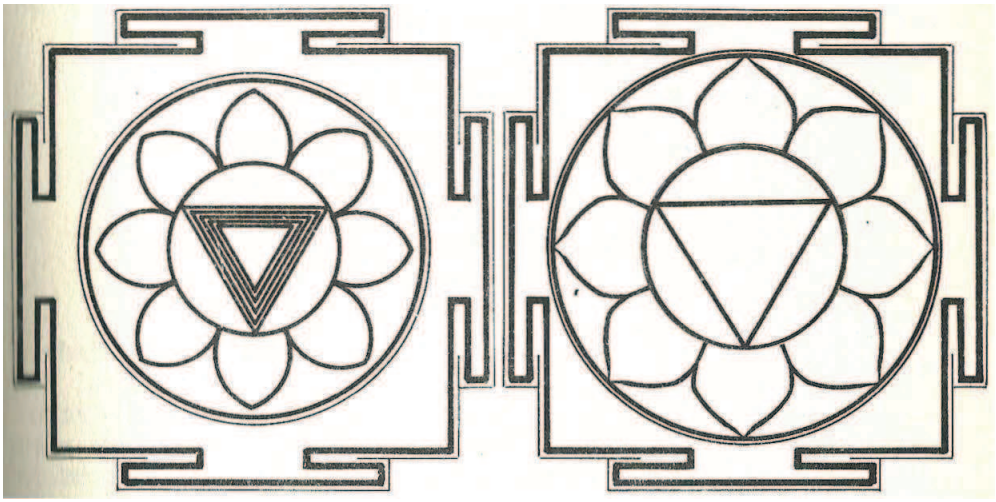


Shree yantra - Sri Tripura Sundari Dhyanam:
Ella irradia como el aura circundando el sol naciente.
Ella posee tres ojos y cuatro manos. Sostiene *pasha* (lazo de servidumbre), *ankusha* (gancho), arco y flecha.
Yo medito sobre ti, quien tiene la forma de *Shiva.*
Shree yantra está dirigido a *Shiva,* su *mantra* es *Hrim Kaila Hrim Hasa Kahaka Hrim Sakala Hrim.*



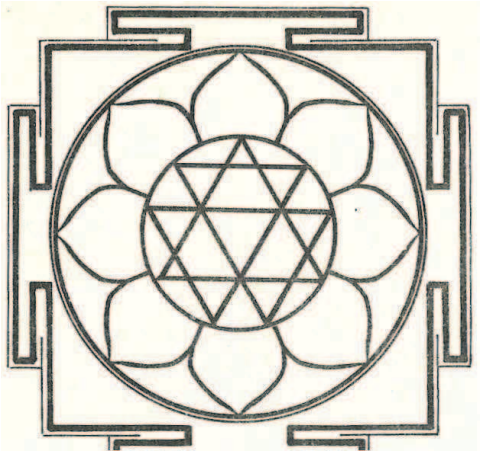
Shiva yantra - Shiva Dhyanam:
El está más allá de la semilla de la creación. Disipa el temor en el universo. Posee cinco cabezas, cada una con tres ojos.

Sentado en *padmasana* (la postura del loto) sobre la piel de un tigre. Todos los dioses le adoran, quien lleva a cabo el *Vara mudra* (disipación del temor) y *Abhaya mudra* (concesión de bendiciones). Fn sus otras manos él sostiene un hacha y un ciervo. El, siempre alegre y agradable.
Yo medito en la forma de *Shiva,* cuyo cuerpo es como la montaña de plata y cuya cabeza es la luna creciente. El de los tres ojos que reside en *Ajña chakra o en* Kailash y que ilumina a todos los soles mientras descansa abrazado *por Chitshakti).* Su *mantra es Om Namah Shivaya.*

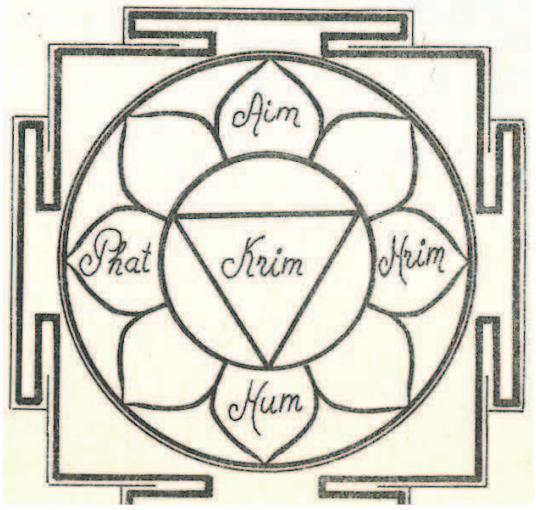


Yantras de Kali:
- Kali yantra - Kali Dhyanam:
De pie sobre un cadáver, la gran y terrible *Kali* de grotesca dentadura. Ríe salvajemente. En dos manos sostiene una espada una cabeza, en otras dos muestra el *Vara (mudra* de la dispensación de la gracia) y el *Abhaya (mudra* de la disipación del dolor). Lleva una guirnalda hecha de cabezas, su lengua está Estirada y su cuerpo desnudo. *Kali* vive en el campo de cremación. Yo me concentro sobre su forma.
- Yantra Raj - Dakshine Kalika Dhyanam:
Yo medito en la forma que está sentada en el floreciente loto rojo, con rojas vestimentas, cuya piel es oscura, quien tiene los ojos y la luna creciente brillando en la frente, la que disfruta del juego de *Mahakala,* intoxicada por el *madhvika madya,* la gran conferidora de bendiciones y disipadora de todo temor; *a Kalika* ofrezco mi salutación.

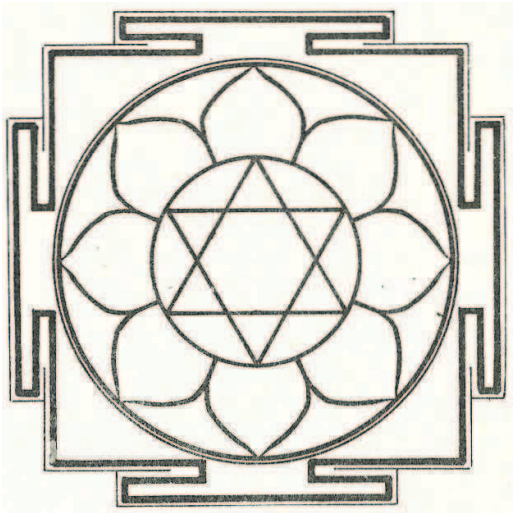
Sus *mantras* son:
1. - Krim Krim Krim Hrim Hrim Hrim Hum Hum Hum Daksine Kalika Krim Krim Krim Hrim Hrim Hrim Hun Hun Swaha.
2. - OM Hrim Srim Krim Parameshwari Kalika Hrim Srim Krim Swaha.



Durga yantra - Durga Dhyanam:
Decorada con varias clases de ornamentos, cabalga a un león. Lleva puesta una serpiente, símbolo del sagrado conducto. Tiene cuatro manos y viste prendas color sangre. Su cuerpo irradia como el sol naciente. Los *munis* (sabios) como *Narada* siempre le muestran devoción: "Oh *Bhavagehini,* cuyo ombligo es la unión de tres líneas paralelas, en la gran isla de gemas, sentada sobre el trono de un floreciente loto. Yo medito en ti, quien es la raíz del mundo".
Su *mantra* es: *OM Hrim Dwndurgayai Namah.*



Tara yantra - Tara Dhyanam:
Ella sitúa ambos pies sobre el corazón de un cadáver, en *pratyatidha* (como a punto de disparar una flecha). Ríe espantosamente como un caballo. Ella, quien se manifiesta a través del *humkar (bija mantra)*, sostiene una espada, un puñal, un loto azul y un cuenco. Es pequeña de estatura y de piel azulada, llevando su espeso y enmarañado cabello trenzado y decorado con serpientes. Llamada *Ugratara* (la feroz), la que es capaz de revolver el mundo en sus tres esferas por su actividad. Ella preserva y destruye.
Su *mantra* es: *A im OM Hrim Krim Hum Phat.*



Vishnu yantra - Vishnu Dhyanam:
El está en calma y duerme sobre la serpiente *Anahata* de cuyo ombligo nace un loto. Dios de dioses, es el soporte del universo, quien es como un cielo infinito. De hermoso cuerpo, es el esposo de *Lakshmi.* Sus ojos son como lotos en pleno crecimiento. Yo medito sobre *Vishnu* quien es el extirpador de todo temor en este universo.
Su *mantra* es: *Om Namo Narayanaya.*

Nota: página en blanco

RITUALES Y ANOTACIONES SOBRE MAITHUNA

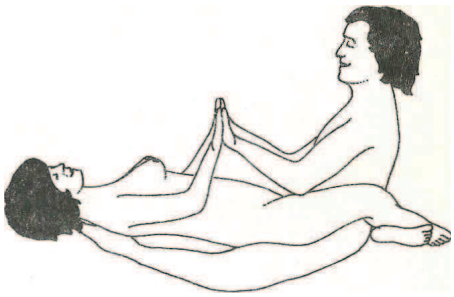
El Maithuna de los chamanes

Se trata de llegar al hermafroditismo mágico, como lo intentan desde los brujos vudus a la umbanda brasileña o amazónica. Es semejante a la secta del Tantra de la mano izquierda, a los chamanes del Tíbet, Mongolia y a algunos derviches árabes. Así el hombre se afemina síquicamente y la mujer se viriliza. Cada uno se une al arquetipo complementario.

Primero el brujo identifica a la sacerdotisa poniéndose en su lugar (Jinestesia), hasta el punto que cuando una emoción es compartida por ambos, cada uno piensa por el cerebro del otro. Desnudos, sin joyas y en la naturaleza buscan un "lugar de poder" en el que se juntan las dos corrientes, telúrica y cósmica, con gran potencia. (Este lugar se encuentra por radiestesia, videncia o por la vegetación diferente ...). Se practica de medianoche al amanecer y es precedido por diez días de ascesis (aislamiento, baños, saunas, purificándose, abstención sexual total, meditación ...).

Se miran largamente a los ojos y acarician mentalmente a la pareja, dejando crecer el deseo de posesión de manera exagerada (ha de existir un atractivo mutuo o un cierto amor).
El hombre está sentado en la hierba, desnudo, con las piernas cruzadas y la espalda hacia el norte. Entonces estira las piernas y la mujer se sienta encima en posición padre-madre. Ponen sus manos y palma contra palma con los dedos estirados. Se unen sus bocas y se regula la respiración produciendo una comunión de alientos (cada uno inspira el aire del otro) al mismo tiempo que se emite la energía magnética de la mano de-

recha y se recoge por su mano izquierda.
Esto continúa todo el tiempo que sea necesario hasta que se produzca una unión síquica total en la que cada uno de ellos se vuelve el otro y se mete en su piel.
Entonces la mujer se estira sin perder contacto con las manos de la mujer, que deja resbalar sus piernas y apoya la espalda sobre los muslos del hombre, las manos juntas apuntan al este y al oeste.



Aquí empieza la verdadera transmutación de energías. Comienzan a mover (la mujer sobre todo) la pelvis de forma apenas perceptible hasta alcanzar los límites del orgasmo. Y se mantienen toda la noche en esos límites. A lo largo de todo este tiempo tienen que desidentificarse de sí mismos y volverse el otro, lo que les impide caer en la eyaculación o el orgasmo. Poco a poco se vuelven puro gozo, más allá de lo físico, y el cuerpo etéreo que siente este gozo es visualizado por encima del cuerpo físico. De esta forma hacen el amor en dos planos. Una parte de *Kundalini* asciende por el canal central despertando los *chakras* y sus poderes respectivos. Así la pareja chamánica empieza a sentirse vivir en todo el paisaje que les rodea alcanzando un éxtasis muy elevado.

Al final de la relación se detienen el movimiento, se relajan y se separan yendo en direcciones opuestas, sin mirar para atrás.

Magia sexual

El sexo es la fuerza más grande que existe en la naturaleza y si llegamos a dominar las leyes de la polaridad magnética en el amor nos convertimos en Señores del plano etéreo o mágico.

"Cualquier pensamiento cargado por la fuerza erótica de la energía sexual tiende indudablemente a su realización".
La fuerza de la proyección mental es máxima en el momento del orgasmo, tanto para el hombre como para la mujer, y no hay ley que no pueda ser influida por esta energía, ya que el amor es la fuerza más grande que existe en el universo. Así, si elegimos los puntos de atención y las ideas a realizar, cada una de ellas tiende a influir en el plano astral o mental sobre las fuerzas que descansan allí, a las que dirige para cumplir el deseo. Por todo esto seamos conscientes de los peligros que en cierra la fantasía descontrolada en el momento del orgasmo.

Para lograr avanzar en este camino es necesario desarrollar una cierta fuerza de visualización y voluntad, que se logra fijando un color del arco iris y visualizando en una pared blanca el color complementario (de tres a siete veces aunque se difumine en ciertos momentos).
El éxito del ritual depende del grado de purificación anterior (en los diez días que le preceden se hacen ayunos, saunas respiraciones y meditación); del amor entre la pareja y de su capacidad para ir más allá del cuerpo, considerando la unión sexual como una oración que tenga un objeto claro y preciso, que se puede visualizar antes, durante y después de la relación amorosa; de la comprensión por parte del hombre de que si hay algún deseo que se mantiene entre su penetración y salida de la mujer este deseo tenderá a realizarse ...

Hay escuelas que, como la de Randolph, aconsejan la eyaculación en condiciones de pureza interna, pero un sinfín de enseñanzas tántricas insisten en que manteniéndose al borde del orgasmo los efectos son idénticos si no superiores en lo que se refiere a la realización del deseo, pero siempre increíblemente más elevados en lo que se refiere al despertar individual.

Algunas posturas amorosas para el Maithuna

Son posturas especialmente elegidas porque aumentan la corriente de energía sexual. Las *asanas* deben ser acompañadas de una intensa emoción, de un estado interno de meditación ante lo sagrado, de *mantras,* de cierres musculares, *kriyas ...* Practicar con éxito las *asanas* tántricas del *Maithuna* procura la apertura de los centros de consciencia y el despertar de la energía *Kundalini.*

Hay cinco posturas básicas o *bandhas:* la mujer acostada de espaldas o encima del hombre *(uttana bandha)*, acostada de lado, sentada, de pie y penetrada por detrás, *(uyanta bandha).* Cada una de estas divisiones tiene un sinfín de variantes, según las condiciones fisiológicas de la pareja o la necesidad de despertar una u otra energía.

Algunos textos afirman que el hombre debe acostarse siempre sobre el lado izquierdo y la mujer sobre el derecho, para respirar por una u otra fosa nasal, pero no parece imprescindible cumplir a rajatabla este principio. Las posiciones de cuclillas (difíciles para occidentales) con las rodillas bien abiertas ayudan a un perfecto control de la energía y un profundo relajamiento.
También es necesario considerar que el yoni femenino puede y debe estar siempre en un continuo masaje muscular, controlando los músculos internos de la vagina, y el hombre practicando *Mula bandha.*
La alternancia es aconsejada y por eso el polo positivo o activo debe cambiar del hombre a la mujer, aunque siempre haciendo hincapié en la natural dirección femenina en el acto amoroso.

Siempre que sea posible hay que tomar conciencia del canal central para el hombre (que empieza en el extremo del glande y asciende al pecho) y del descenso de la energía desde *Vishuddhi* al pecho en la mujer. Así ambos se interiorizan en el pecho con mirada en *Ajña chakra.*

Practicar el control del músculo elevador de la vagina y el constrictor de la vulva; pueden ser controlados. "La idea es aprender a estrujar, agarrar y succionar la vagina". Ensayad orinando y cortando el proceso varias veces. Esto debe practicarse durante la relación (en la India se practica con *lingams* de piedra especialmente preparados. La mujer tiene más posibilidad de practicar en la postura de costado *(Karkata bandha)* y con el hombre encima *(S'phutma bandha).* Es importante también hacer *Mula bandha* y mover la pelvis hacia atrás para intensificar el contacto íntimo. La práctica que traducida podría llamarse "del sacacorchos" permite a la mujer, cuando está encima, girar los músculos en forma circular, primero en un sentído y luego en el otro. Hacer la postura del gato (curvar y levantar la columna vertebral).

La iniciación de Myrian

Es otro de los ejemplos que dan un cierto horizonte sobre el *Maithuna* seco. Exige un larguísimo esfuerzo de meditación en medio de un gran *mandala* y en el interior de un "lugar de poder" o templo sagrado. Rodeados de una música suave, de incien-

so *y* colores adecuados, se sitúan desnudos, uno a un metro del otro, con un deseo ardiente de contacto (el amor es imprescindible) .
A través de las respiraciones agitadas y *pranayamas* específicos, el deseo y la tensión emocional se mantienen a lo largo de cada sesión. Se repite un *mantra* a media voz y a veces se toman bebidas alucinógenas especialmente preparadas para el rito (hierbas o sustancias que favorecen el desdoblamiento) y ungüentos con el mismo fin.

Durante siete semanas se practica cada día el ritual hasta llegar al borde de la crisis nerviosa. Un día, de golpe, hay una ruptura y los cuerpos astrales salen del físico que queda insensible en el suelo, se unen con ardor y se absorben en un coito etéreo y sutil tan apasionado que fácilmente los cuerpos físicos caen en síncope.
Después cada doble vuelve a su cuerpo (en hora y media) y la experiencia de unidad lograda no se perderá jamás, aunque la experiencia se manifieste agotadora y peligrosa. A veces se producen vértigos. "Puedes hacer caer el amor y el deseo sin contacto físico hasta el Abismo del sexo, es decir de la Fuerza de vida que se despierta en el instinto generado y que la unión de los cuerpos exalta".

Así es posible alcanzar la cumbre del camino interior, practicando, después de la primera experiencia descrita, la unión corporal con penetración entre sus cuerpos físicos (una vez que los dobles se han unido) y manteniéndose toda la noche en esta unión sin eyaculación a través de un control muscular y respiratorio. Es un juego peligroso a cara y cruz que puede llevar a la destrucción síquica o a un estado superior al de los dioses y más allá de la muerte.

Terapia sexual

Dentro de las prácticas del Tantra dedicadas a la comprensión y disolución de los miedos y frustraciones relacionados con el sexo, es de gran importancia el masaje sensitivo (que más tarde explicamos), el enfrentamiento de la desnudez en grupo, la danza, el enfrentar las fantasías sexuales en un trabajo de encuentro ... etc. En las técnicas dinámicas hemos incluido tres relacionadas con la preparación al *Maithuna* y con la liberación de bloqueos síquicos.

En el Grano de Arena y en la Armonía en el Vivir se tratan extensamente los problemas iniciales de la práctica del *Maithuna* y se dan sugerencias prácticas para transformar una de las mayores cadenas del hombre de hoy y convertirla en un medio de liberación.

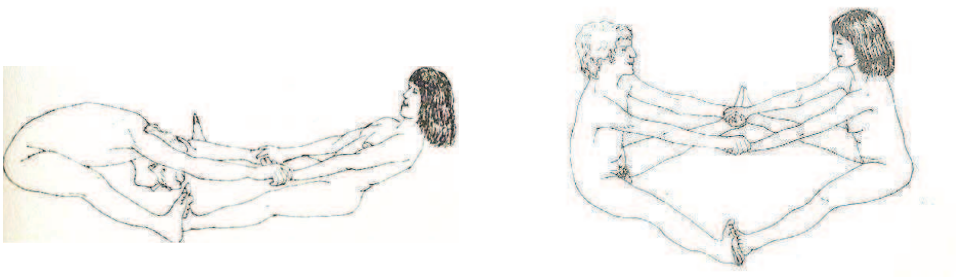
En un trabajo de grupo se hace importante la observación del cuerpo desnudo; el movimiento de manos al unísono repitiendo un *mantra* y durante largo tiempo (palma contra palma y dedos agarrados, o el hombre las palmas hacia arriba y la mujer hacia abajo ...) mientras os miráis en postura *le* meditación a los ojos; el baile con música sensitiva y movimiento de los tres *chakras* inferiores; el lavarse y perfumarse; el masajear el cuerpo uno al otro (o dándose la espalda masaje de hombros) tocando todas sus partes suavemente y transmitiendo energía; el enfrentar en grupos de seis personas nuestro mayor miedo y frustración, así como el realizar lo que nos parece más difícil de hacer (o mejor, lo que el resto del grupo determina). Tumbarse desnudos en una habitación cálida con la cabeza hacia el centro y sentir los hombros en contacto, visualizando un ser amado, volvemos un animal y atacar, ayudar o amar al resto del grupo; todos en círculo pero dando la espalda al de atrás, masajearle hombros y cabeza, hacer prácticas catárquicas cogidos de las manos y respirando agitadamente; jugar a madre e hijo o padre e hija: el niño en posición fetal y la madre o el padre encima tocándole las costillas y acariciando manos y pies; enfrentar la seducción y hablar claro sobre vuestros deseos en un grupo y aceptar la respuesta que la otra parte da a vuestras proposiciones, debiendo manifestar cualquier emoción sin reprimirla; bailar como niños y jugar entre vosotros, llamaros por vuestro propio nombre y acariciar vuestro cuerpo; acariciarse y tomar contacto con otras gentes a través de las manos, el pecho, la espalda, las nalgas, los pies, la cabeza ... ; hacer círculos de encuentro sólo entre hombres o mujeres; visualizar las obsesiones sexuales y dejar que la imaginación cabalgue. Contar luego vuestras fantasías en el grupo de hombres o de mujeres, jugar a la conquista y al rechazo, a la súplica y al orgullo, actuar como mujeres siendo hombres (y sentirse así), y viceversa, disfrazándose, hablando ... Jugar a escultor y escultura movilizando el cuerpo de la pareja y dejándolo en posición estática. Vivir el instante, qué sientes en este momento, comentarlo con los demás.
"Esta parte me gusta de ti y la toco, esta parte no me gusta de ti y la toco también". Hacer el amor en el centro de un

círculo y los de fuera ser conscientes de los recelos, agresividad y angustia que este acto levanta en vuestro interior.

Y así, un sinfín de prácticas que servirán más como una terapia que como una práctica de *Maithuna.*

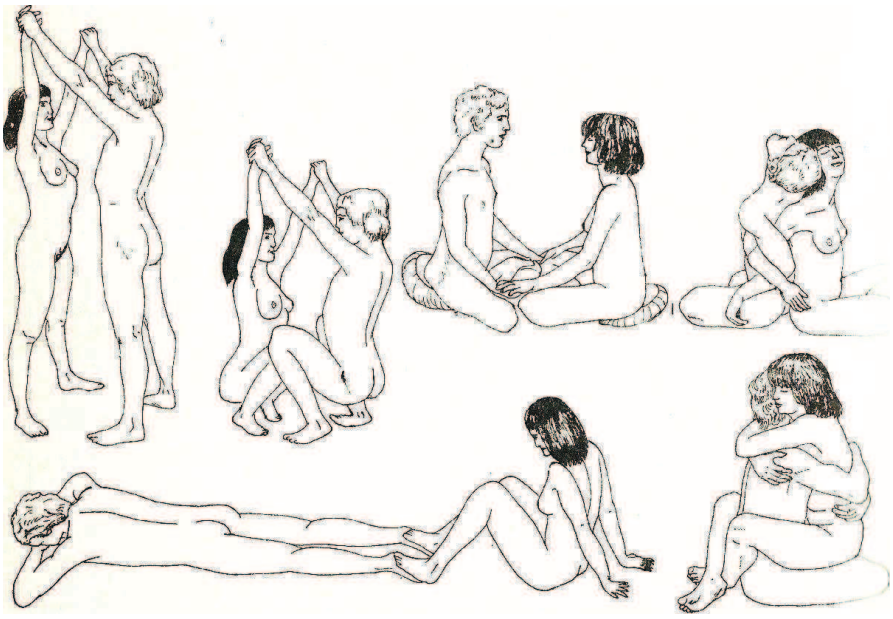
Trabajos por parejas

Hay un sinfín de posturas casi gimnásticas que pueden practicarse en pareja y que movilizan una gran reserva de energía que se extiende por el cuerpo entero y por los centros superiores.
Si una pareja está en contacto visual y corporal y a través de una postura estática o de respiraciones activas remueve y acumula el *prana* en su cuerpo, muy pronto ese deseo emocional o ese encuentro se vuelve un acto amoroso a falta de dirección de esa energía hacia el plano sexual. Como ejemplo bastaría sentarse en postura de meditación y mantener las palmas juntas y los brazos elevados durante quince a treinta minutos. O bien haciendo *Bastrika* o respiración embrionaria.



Hay otras posiciones dinámicas que todos hemos hecho cuando niños y que tan sólo deben implicar una respiración al unísono para que cumplan los mismos efectos.

Luego de trabajar diez o quince minutos una de estas posturas es bueno sentarse en postura de meditación y relajar el cuerpo, poniendo a la altura del pecho las palmas de las manos y, enfrentados entre sí, pensar en recoger por la izquierda y expulsar por la derecha. Al final inspirar la energía desde el espacio cósmico por encima de nuestra cabeza hasta *Anahata* y el plexo solar y expulsarla por las palmas de las manos hacia vuestro compañero (visualizar como su cuerpo se iluminé con esta energía).



Otra posibilidad es:
1. - Sentarse espalda contra espalda y cabeza en el hombro del compañero. Relajar y armonizar las respiraciones hasta que sintáis que es vuestra respiración la que da vida a los dos y que cada vez que inspiráis ambos cuerpos se alimentan.
2.- Frente a frente, palma derecha sobre su palma izquierda y al revés, la energía fluye entre ambos, como un calor que llega

ga al plexo solar.
3.-Uno boca abajo y otro apoyado sobre los codos y con sus, plantas de los pies encima de las vuestras. Sentir circular las energías. Si hay "zonas oscuras" masajearlas o hacerlas vibrar al final.
4.- Sentaros uno frente a otro. Primero mirar vuestras propias manos cinco minutos diciendo mentalmente *"yo soy ...* José o María", luego mirar las del compañero (están en el regazo) diciendo "El o Ella es María o José" *y* por fin unirlas diciendo "Yo soy ... " (la pareja).
5.- Cuando des el masaje al inspirar la presión debe ser más ligera que al expulsar, y cuando recibas estate atento a este cambio de presión. Así ambos equilibráis y armonizáis vuestra respiración.
6.- Para terminar sentaros y miraros a los ojos. Después de un rato imagina que toda tu cabeza está mirando, no sólo tus ojos y luego tu cuello y garganta, tus hombros, tu pecho, hasta que seas sólo vista (sin parpadear).
7.- Manteneros abrazados en posición sentada, inmóviles, y sentir la comunicación de energías en toda la superficie de la piel.

Técnica taoísta

Los taoístas usan una técnica para el control de la eyaculación. Cuando estáis en la relación amorosa es necesaria una técnica en el caso de que sintáis muy próxima la eyaculación, por eso una línea del tantrismo taoísta aconseja:
"Penetrar cuando el pene esta flojo, hacer nueve movimientos poco profundos y uno más profundo, luego descansar un instante y repetir. Retirar el pene cuando está firme y fuerte".
"Si sentís que llega la emisión y que perdéis el control, reener la semilla apoyando fuertemente los dedos índice y medío de la mano izquierda en el perineo, presionando fuertemente y de manera constante entre los genitales y el ano. Mientras tanto expulsar largamente por la boca sin olvidar de presionar los dientes varias veces".
"Así podéis elevar la energía sexual hacia el cerebro, visualizándola por el canal central, la mujer visualiza la energía descendiendo por el pecho a los riñones y subiendo luego por la columna vertebral hasta el cerebro".
"Si el hombre perdiera un poco de su semen en el vientre de la mujer, debe compensarlo absorbiendo el aliento y la saliva

de su compañera mientras respira por el canal central y contrae los esfínteres anales".

Meditación del lingam

Sentados en meditación visualizad un *linqam* mientras sentís la envoltura de energía que rodea a vuestra piel. Mirada en A*jña,* repitiendo mentalmente *OM* o *So'ham.* Entonces visualizaros como si fuerais vosotros el *lingam* (*yoni* en las piernas) y con un tubo hueco que lo atraviesa en el interior.
Sentir como desde lo alto la energía cósmica penetra como si la mano de *Shiva* estuviera apoyada encima de nuestra cabeza y dejara caer un río de luz. Inspiráis y la energía invade el canal central y expulsáis y se expande por todas las células del cuerpo y deja vibrando nuestra envoltura corporal. Sentir la calma y alegría que esto os produce.
Visualizar un capullo de loto en cada *chakra*que al descender la energía se abriera como si tomara la luz del sol. Al expulsar todos los perfumes se expanden en el cuerpo.
Acabar cantando *Om* cogidos de la mano de vuestra pareja y haciéndolo vibrar en todo el canal central.

Masaje sensitivo

Cuando nos familiarizamos con el masaje, descubrimos que es algo muy distinto a un método de relajación, pues nos proporciona una experiencia más profunda e intensa, alcanzando el estado de expansión interna y superior contacto con la totalidad de nuestro ser. Es una meditación a dos en la que se establece una comunicación muy especial a través del sentido del

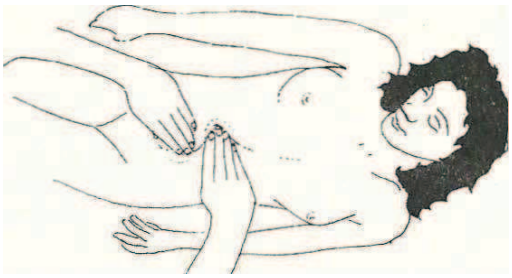
tacto. Quién da el masaje no se limita a reproducir una serie de movimientos que ha aprendido, pues mediante la presencia en el acto que está realizando transmite, a través de sus manos, un gran caudal de energía llamada amor. Con sólo aplicar un toque amoroso, el cuerpo se relaja totalmente.

El cuerpo humano es el templo más sagrado del universo, tocamos el cielo cuando posamos nuestra mano sobre él. Disponte con tu pareja para realizar un agradable ritual. Aplicarás un baño mutuo en una bañera con agua a temperatura agradable, en la que podéis verter aceites esenciales o infusiones de hierbas aromáticas y calmantes (espliego, manzanilla, tilo ...). Después de secaros bien, pasáis, todavía desnudos, a una habitación bien caldeada en la que previamente habéis preparado una colchoneta en el suelo, o unas mantas dobladas, cubierta con una sábana, un recipiente de aceite perfumado con almizcle, sándalo o cualquier otra esencia que os agrade, que la iluminación sea tenue -mejor a base de velas-, también podéis encender algún bastoncito de incienso.
Tu pareja se tumba boca arriba y queda receptiva con los ojos cerrados. Tú sentado sobre los talones a su lado derecho, cerca del abdomen. Te interiorizas por unos minutos, dejando que tu respiración sea lenta y amplia y tu abdomen esté relajado -este estado debes de intentar mantener lo durante todo el masaje-.
Estableces el primer contacto aplicando tus manos sobre su abdomen y durante unos instantes centras tu atención en la transmisión de energía que a través de tus manos se realiza. Luego aplicas algo de aceite en tus manos y lo extiendes por la zona que masajearás inmediatamente, es decir, pecho y abdomen. Durante el masaje tus manos permanecerán relajadas, amol dándose a las formas de la zona sobre la que pasan. Tienesque hacer le sentir que estás moldeando su cuerpo.

Puedes comenzar con un masaje circulatorio. Apoya las palmas en el abdomen, con los dedos apuntando hacia el interior. Presionas deslizando tus manos hacia arriba, hasta llegar a la parte alta del pecho, donde giran hacia fuera, bajan por las axilas y retroceden acariciando los costados para terminar en la posición inicial. Como en todos los movimientos, repites algunas veces más, antes de pasar al siguiente.

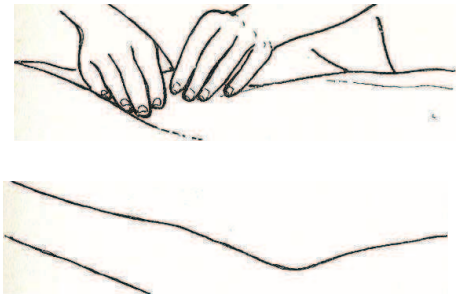
Puedes recorrer abdomen y pecho con unas fricciones cruzadas. Comienza con las manos apoyadas a cada lado del abdomen de tu pareja y deslízalas con ligera presión hasta el lado opuesto,

y luego retrocedes y repites un poco más arriba, de forma que vayas cubriendo abdomen y pecho. Luego, otra vez con el mismo movimiento, desciendes hacia el abdomen.



Si con la palma de la mano haces círculos amplios en su abdomen, en el sentido de las agujas del reloj, ayudarás a la limpieza de los intestinos. Amasa el costado opuesto al lado donde tú te encuentras. Separa bien el pulgar de los otros dedos y con toda la mano coge toda la piel que puedas, dejándola luego deslizar entre el pulgar y los otros dedos. Antes de terminar este movimiento, la otra mano comienza a hacer lo lo mismo en la misma zona, de forma que se van alternando ambas (como amasando pan).

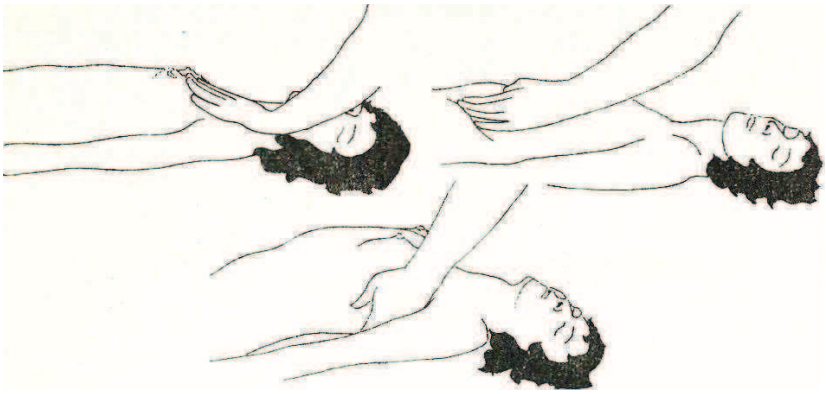
Todavía sin cambiar de lado; realizas unas frotaciones alternadas del costado. Aplicas la mano en la parte alta de su cadera con las puntas de los dedos cerca de la columna y la deslizas hacia atrás, hasta llegar casi al centro del vientre. Con la otra mano haces el mismo movimiento, comenzando poco antes de que la primera mano termine y un poco más arriba de su cadera, de forma que alternando ambas manos recorremos todo el costado varias veces de cadera a axila y viceversa. Lue-



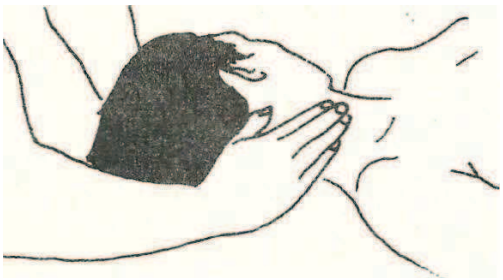
go nos cambiamos de posición y repetimos estos dos movimientos en el otro lado.

Te colocas detrás de su cabeza de forma que ésta quede entre tus rodillas, que están separadas. Apoya tus manos en la parte alta de su pecho y deslízalas hacia el abdomen. Tu cuerpo, en este movimiento -como en todos los movimientos amplios- debe inclinarse siguiendo a tus manos con el fin de que la presión la haga el peso de tu cuerpo y no los músculos de tus brazos que se cansarían enseguida. Cuando llegas al abdomen, tus manos van girando y separándose para descender por los costados y a la vez que retrocedes, los dedos se van metiendo por la espalda, de forma que al llegar a los omoplatos las puntas de los dedos estén muy cerca de la columna. Es en este punto cuando tu cuerpo se inclina hacia atrás elevando de esta forma su pecho, y le dejas resbalar suavemente mientras tus manos se deslizan entre sus axilas y vuelven al pecho para comenzar de nuevo.

Ten presente que es importante que 'el ritmo sea fluido y contínuo, sin que se noten cortes entre las diversas partes del masaje.



Con tus manos abiertas abarcas sus senos y los haces rotar con movimiento amplio y lento primero, unas cuantas veces, en un sentido y luego en el contrario.
Apoyas una mano en cada hombro y cuando espiras los empujas en dirección a sus pies.
Ahora realizas una amplia caricia que abarca cuello y hombro. Aplicas aceite, también debajo del hombro, pues tendrás que pasar tu mano por ahí.



Con suavidad le inclinas la cabeza hacia un lado de forma que quede reposando sobre tu mano. Adaptas la otra mano a la parte superior de su cuello y la deslizas bajando por su cuello hacia el hombro, adaptándose bien a éste, contorneándolo de modo que los dedos pasarán por debajo de él, seguirán por la parte superior de la espalda hasta subir por la parte posterior del cuello, deslizando la mano hacia atrás hasta que las puntas de los dedos llegan atrás de la oreja y ponemos la mano como al principio para comenzar de nuevo.

Pon tus manos palma arriba, con los dedos juntos y las deslizas debajo de su espalda, a cada lado de la columna. Haz presión con las yemas de los dedos hacia arriba, mientras deslizas tus manos hacia atrás, hasta la nuca. El dorso de tus manos debe permanecer en contacto con el suelo hasta que las puntas de los dedos llegan a la nuca, estirándola al retirar las manos para comenzar otra vez.

Con la yema de los dedos haz rotaciones por todo el cuero cabelludo (como lavándole la cabeza) sin friccionar entre dedos y piel. Que sea el cuero cabelludo el que se deslice sobre el cráneo al aplicar las rotaciones.
Con las puntas de los cuatro dedos acaricia detrás de las orejas. Con los índices recorre lentamente todos los surcos del pabellón de la oreja, para terminar tapándole por unos instantes los orificios de los oídos y permitirle así escuchar su sonido interior.

En el rostro puedes seguir el esquema básico del dibujo, actuando con las yemas de los pulgares, sin utilizar apenas aceite. Es muy agradable hacer círculos lentos en las sienes. También puedes deslizar tus índices sobre sus párpados, de

dentro a fuera. Acaricia a tu gusto. Puedes terminar apoyando las palmas de tus manos en su frente y meditando unos instantes en reposo.

Para el masaje de los brazos, tu pareja sigue boca arriba con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia arriba.

Realiza un masaje circulatorio colocando tus manos en su muñeca, de forma que la que tiene volver por el lado externo está delante de la otra mano. Deslízalas hacia arriba con cierta presión. Al llegar a la parte superior del brazo la mano de arriba para sobre el hombro hasta el lado externo del brazo y la otra se desliza por la axila. Sin interrupción bajamos rozando los laterales del brazo hasta llegar a la mano, donde una mano la acaricia por el dorso y la otra por la palma, terminando el contacto en la punta de sus dedos para comenzar una vez más.

Eleva el brazo sobre la cabeza y estíralo ligeramente. Manteniendo una ligera tensión rota el brazo en pequeños círculos primero en un sentido y luego en el otro. Con el brazo estirado hacia el exterior, vuelve a rotarlo en ambos sentidos.

Dedícate ahora a recorrer su brazo con suaves caricias realizadas

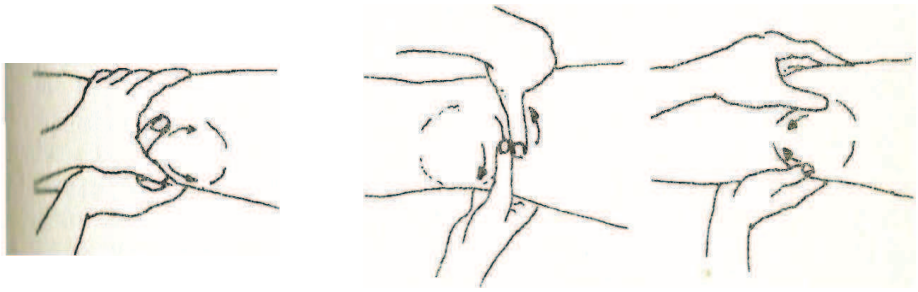
con las puntas de los dedos. Haz toques largos con una mano o con las dos a la vez, unos rectilíneos, otros sinuosos. Ensaya también toques cortos y alternando ambas manos. Sugiérele agradables sensaciones en la flexura del codo y a sus lados. Dedica una cierta atención a la zona de la muñeca; es muy sensible.

La mano, lo mismo que el pie, merece un minucioso y completo masaje, pues ambas son zonas llenas de terminaciones nerviosas que informarán de agradables sensaciones a quien recibe el masaje.

Coge una mano con las tuyas y recórrela con la yema de los pulgares, haciendo circulitos por la palma y luego por el dorso. Explora los espacios entre los dedos. Abraza cada dedo con tu mano y estíralo dejándolo resbalar mientras giras tu mano. Ahora deja su mano apoyada en una de las tuyas y cúbrela con la otra, meditando así durante unos instantes antes de pasar al otro brazo.

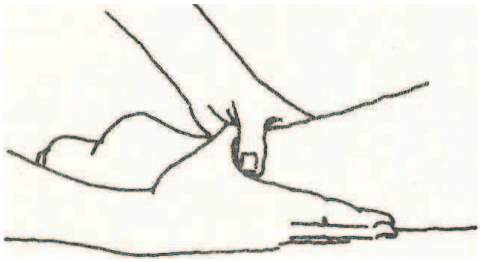
Para el masaje de la pierna, siéntate sobre los talones al lado de la pierna de forma que puedas abarcar desde tobillo a cadera.

Comienzas con el masaje circulatorio, igual que en brazo, pero teniendo en cuenta que conviene disminuir la presión al pasar sobre la rodilla. Y al separar las manos en la parte alta del muslo, la mano que va hacia fuera debe marcar -con la punta de los dedos- el hueso de la cadera, y la que va hacia dentro debe seguir el pliegue de la ingle, descendiendo las dos a la vez, acariciando los lados de la pierna hasta terminar en el pie. Entrelaza tus dedos en la parte posterior de la rodilla y con los pulgares haz movimientos circulares alrededor de la rótula.



Amasa la parte superior del muslo. Haz frotaciones alternadas con las palmas (como en los costados del tronco) en la cara interna del muslo, desde rodilla a ingle y viceversa.

Los pies, masajéalos durante un buen rato, tratándolos como hiciste en las manos. Recuerda que los dedos y los espacios entre ellos, son zonas muy sensibles.
Píde1e a tu pareja que se tumbe boca abajo.
Recorre toda la planta del pie haciendo giros con el puño. Masajea con los pulgares a los lados del tendón de Aqui1es. Como en la parte anterior de la pierna, puedes comenzar con un masaje circulatorio.



Sujetando su tobillo con tus manos en abrazadera, comienzas el vaciado de las venas ascendiendo por la pantorrilla con cierta presión y adaptándote al grosor de ésta, hasta llegar a la rodilla. Desciendes con una suave caricia, para comenzar de nuevo. Con las yemas de los dedos, haz círculos amplios y lentos en la flexura de la rodilla y a los lados. En el muslo puedes hacer un vaciado y repetir los movimientos que has hecho en la cara anterior.
Las nalgas merecen una atención especial, se dejan tocar muy bien y son muy agradecidas.
Amasa primero una y luego otra, abarcando una buena porción de músculo con toda la mano, y apretando entre el pulgar y los otros dedos, lo dejas resbalar; antes de soltar con una mano, comienzas con la otra.
Con las puntas de los tres dedos centrales haces circulitos, con cierta presión, en toda la zona superior de las nalgas.
Aplica una mano abierta a cada nalga y comienza a hacer círculos amplios separándolas y juntándo1as.
Ahora te sientas cómodamente al lado del muslo izquierdo de su pareja y apoyas tu mano derecha en la parte inferior de las nalgas. Mantén los dedos abiertos para que abarquen una buena zona y comienzas a vibrar la mano con cierto ritmo.

Te colocas sentado en cuclillas sobre sus muslos para poder masajear la espalda, que se presta a multitud de movimien-

tos. Coloca las palmas de las manos en la parte inferior de la espalda, con los dedos apuntando hacia la columna, pero sin tocarla. Desliza las manos hacia arriba a la vez que el cuerpo (que es el que ejerce la presión). Las puntas de los dedos deben presionar con firmeza. Al llegar a la parte superior de la espalda, las manos giran, separándose bajan por las axilas y retornan por los costados para terminar en la posición inicial y comenzar otra vez.

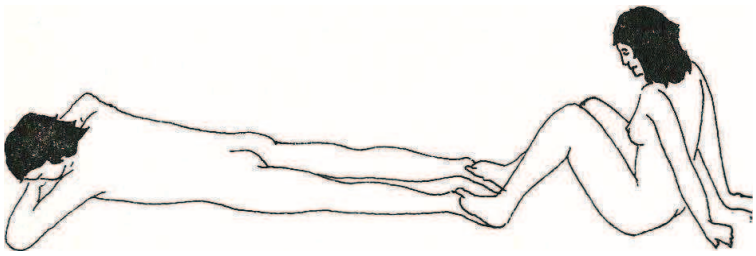
Pon la mano derecha sobre la columna de manera que el talón quede encajado en la base de ésta (donde comienza el surco que separa las nalgas) y los dedos apuntando hacia la cabeza. Pon la izquierda sobre la derecha para poder ejercer mayor presión. Desliza las manos hacia arriba por toda la columna y al llegar al cuello las separas, y con las yemas de los dedos índice y corazón comienzas a descender, ejerciendo presión en los surcos que quedan a los lados de la columna. Cuando has recorrido un pequeño tramo, retiras la mano mientras con la otra repites el mismo movimiento comenzando un poquito más abajo de donde partió la anterior. Se inicia la presión con la izquierda, segundos antes de que la derecha se retire. Y así, desciendes por toda la espalda.

Con los pulgares en la zona lumbar baja, a un lado de la columna, haz unas frotaciones alternadas y cortas ascendiendo por toda la masa muscular hasta llegar al cuello. Primero a un lado y luego al otro. Colocándote a un costado le amasas el costado opuesto y luego le aplicas unas frotaciones alternadas, como has hecho por delante.

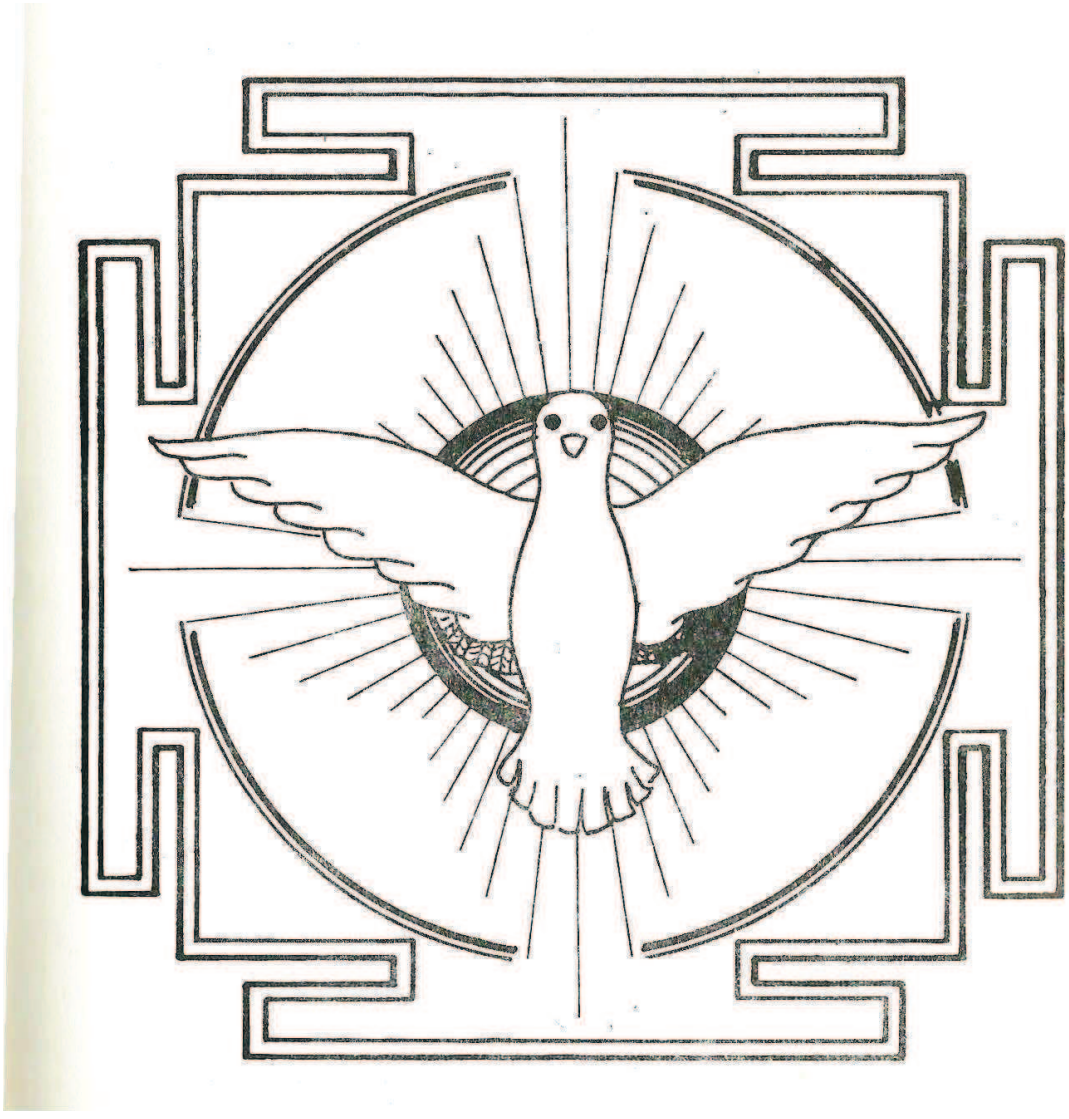
Amasas los hombros. Primero uno, luego el otro, y terminas acariciando suavemente los dos a la vez.

Pon tus manos en la parte superior de la espalda, una a cada lado, y ahora resbala los talones hacia el centro de manera que las manos se crucen y giren para que los dedos lleguen a las axilas del lado opuesto, quedando los brazos cruzados. Luego se descruzan, alcanzando el otro lado pero un poco más abajo de las axilas. Así hasta llegar a las caderas, ascendiendo de nuevo.

Para terminar, le haces un peinado completo. Con los dedos separados y curvados (como en garra), comenzando en la parte superior de la espalda, a un lado vas descendiendo hasta el final de la pierna con una frotación alternada que se ejerce con la punta de los dedos de una y otra mano, sucesivamente recorriendo toda la espalda, nalga y pierna.
Una vez que has terminado, puedes repetirlo alguna vez más con presión cada vez más ligera, hasta que sólo sea una leve caricia.
Todos estos movimientos pueden ser repetidos varias veces y no es necesario atenerse a un orden concreto.



Para terminar, le tapas para que no se enfríe y con tus manos apoyadas algo más altas de tus nalgas y tus pies apoyados sobre las plantas de los suyos, meditas, sintiendo la energía compartida.
Ahora te toca a ti recibir el masaje.
Cada sesión debe ser nueva. La soltura y espontaneidad son más importantes que la técnica.
Ensaya nuevos movimientos y caricias. Y recuerda que no estás haciendo un trabajo, sino que se trata de una comunicación en la que ambas partes quedan complacidas.



GNOSIS CRISTIANA

INTRODUCCION

El Cristianismo, como los teólogos de hoy reconocen abiertamente, fue creándose y asentando sus bases sobre tradiciones, conceptos y símbolos paganos. La cruz, la Trinidad, la Inmaculada Concepción, la transfiguración, el diablo ... fueron extraídos de la India, Persia, Egipto, Grecia ... y poco o nada tienen que ver con el mensaje de Jesús. Coincidiendo con todas las tradiciones religiosas, Jesús empleaba un doble lenguaje, según hablase al pueblo o a sus elegidos. "A vosotros os ha sido dado conocer los Misterios del Reino de los Cielos; pero a esos no" (Mt. 13.11 -12). Como en el libro "Un Grano de Arena' aparece ampliamente expuesto (Misterios Cristianos 1) y tal como la Iglesia de Alejandría lo ha conocido y transmitido, Jesús el Cristo es un camino a recorrer dentro de cada uno. Cada etapa de su vida, desde su nacimiento hasta su muerte y resurrección, está simbolizada en nuestro propio cuerpo para realizar en cada uno nuestro Cristo.
Los místicos tenían un perfecto conocimiento de ello, y así Teresa de Jesús y Juan de la Cruz nos han dejado un claro testimonio de la enseñanza oculta del Cristianismo. Ellos realizaron el camino de *Kundalini* o el camino erístico que lleva al Padre, coronando la naturaleza humana.

A pesar de que la "Gran Iniciación Tántrica" es una vía clara para todo aquel que quiera despertar su fuerza interior, paralela a ella ofrecemos la vía del *Kundalini* cristiano (la vía mística) o Gnosis cristiana, para aquellos que aun sintiendo que los nombres no son más que símbolos, sin embargo sientan más familiar la figura de Jesús el Cristo.
Se trata de vivir, a través de meditaciones, mantras, movili-

zación de energías, la vida de Jesús desde su concepción y nacimiento hasta su transformación en el Cristo y la ascensión al Padre. De hacer así nuestro propio camino de realización, tal como El nos enseña. Es un camino válido y práctico para quienes desean encontrar y despertar su propio Cristo aceptando y viviendo de manera total la naturaleza humana.
El camino interior no sabe de morales ni normas, tal como El con su modo de vivir anunciaba. Toda la naturaleza humana está a nuestro servicio y colaborando a nuestro despertar interior: a la realización crística en nosotros.

MEDITACION DE LA LUZ

Esta meditación simboliza la concepción y nacimiento de Jesús en lo alto de la cabeza o Cielo.
Sentados de forma que la columna vertebral esté recta (la postura de loto en la que las rodillas tocan el suelo es muy eficaz por el tiempo en que se puede mantener el cuerpo inmóvil). Inspiramos. Recibimos luz por lo alto de la cabeza, distribuyéndola por todo el cuerpo. En la expulsión vamos vaciando la luz progresivamente, de pies a cabeza, quedando todo el cuerpo en la oscuridad. En la siguiente inspiración, la luz se toma hasta los tobillos, y se expulsa de nuevo de ahí hacia la cabeza. En la siguiente respiración se alcanza sólo hasta las rodillas, después a las nalgas, caderas, pecho, cuello, muñecas, codos, hombros, ... hasta llegar a la cabeza, a donde llevamos toda nuestra atención. Es el proceso de Somatización, en el que retiramos la energía de todo nuestro cuerpo enfocándola sólo a una zona, para así poder actuar sobre ella con más intensidad. Centramos la atención en el centro del cerebro (tercer ventrículo), recibiendo la luminosidad hacia ese punto por lo alto de la cabeza, el en-

trecejo y la nuca al inspirar relajadamente, y desde allí se extiende en todas las direcciones en la cabeza al espirar. Sintiendo que cada vez esa luz va cobrando más fuerza.

PREPARACION DEL DESCENSO

Se trata de energetizar el abdomen, sede de la fuerza vital, para sensibilizarlo al descenso de la luz. "Preparar el camino para que descienda Jesús". Esto se hace con batidos abdominales o *Udiyanas:* Echamos todo el aire de los pulmones, flexionamos un poco las rodillas, las manos se apoyan sobre los muslos, cerca de las rodillas, y así hacemos batidos de manera que los intestinos toquen contra la columna y luego se relajen. Así, series de 20-40 ... en una sola retención. Todas las series deben ser iguales y vamos aumentando a medida que consigamos mayor capacidad de retención.

MEDITACION DEL DESCENSO

Jesús (la luz) nace en lo alto de la cabeza y desciende al abdomen, sede de las pasiones. Se hace hombre. "La luz desciende a la tierra para iluminar las tinieblas".
En la postura de meditación, inspirar bajando la luz que se ha despertado en lo alto de la cabeza hasta el pecho, y al espirar descenderla hasta el abdomen por debajo del ombligo. La espiración se hace muy relajada, apoyando un poco hacia el final, y luego se producen unos segundos de descanso al vacío. Visualizar la luz en el descenso y el abdomen cada vez más iluminado. Sensación de calor.

POSTURAS Y ORACION

Sólo la oración, y por tanto un camino interior, se puede seguir con un cuerpo relajado. En la Biblia aparece bien marcado en boca de Yahvé: "Veo que éste es un pueblo de nuca rígida. Pero dejadlos; mí cólera se va a inflamar contra ellos y los exterminará" (Ex.32,9).
Las energías no pueden fluir hasta la cabeza si la nuca está contraída, lo mismo sucede con la columna y con los demás músculos. Los monjes monásticos empleaban el ejercicio de las genuflexiones completas, pero debido a su dureza y falta de armonía nos remitimos al *Hatha-yoga,* de donde extraemos

las *asanas* básicas para permitir la elasticidad y armonía del cuerpo. Cada postura tiene además una simbología que tomando consciencia de ella nos induce a unir los gestos y la oración. Así, los brazos abiertos hacen nacer una oración de súplica. Echados en el suelo, los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas abiertas señalan la disponibilidad de aquel que va a ser enviado. Brazos cruzados.
Hay posturas de disponibilidad, de abandono, de escucha, de recogimiento ... Basta con estar sensibles a lo que cada una de ellas despierta en nosotros, acompañándolas de una respiración de completo abandono.

La oración del Padrenuestro:

Otros ejemplos prácticos:

1- Sácame de esta noche, Señor, despiértame de este letargo (descanso, abandono, estiramiento, unificación).

2-Mándame tu luz para que todo se vuelva paz y claridad (estiramiento, humildad, súplica, preparación de la espalda).

3-No permitas que me separe de tus caminos, que mi atención no se desvíe de ti (apertura, acogida, presencia consciente, escucha, reconstrucción del soporte vertebral).

4-Déjame permanecer cerca de ti (confianza atenta).

5-Amén (relajación y abandono total).

1-Yo te pertenezco, en ti me abandono (descanso, abandono, relajación de las tensiones).

2-Por ti suspiro y hacia ti me vuelco con todas mis fuerzas (estiramiento, súplica, inspiración tonificante, subir al inspirar, bajar al espirar unas cuantas veces).

3-Para servirte (preparación de la espalda, espiración purificante).

4-Con toda humildad (postura invertida, humildad, oxigenación del cerebro, inspiración y espiración relajadas).

5-Me abro a ti, Señor, para reflejar tu imagen (apertura, pustura tonificante) .

LA RESPIRACION

El Génesis señala que el hombre comenzó cuando Dios le inspi-

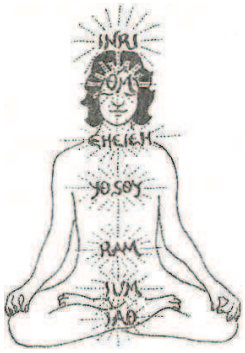
ró el aliento de vida. "Dios infundió en sus narices el aliento de vida y el hombre se convirtió en un ser viviente" (Gen.2,7). En el Libro de Job aparece de nuevo la respiración unida a Dios: " ... mientras en mí quede un soplo de vida y el hálito de Dios aliente mis narices ... " (Job.27,3). Soplo y espíritu aparece como sinónimo en todas las tradiciones. Los yoguis lo conocen bien. La influencia de la respiración sobre los estados de ánimo es directa. La respiración rápida y corta provoca un estado de nerviosismo, mientras que si la hacemos lenta y relajada conseguimos un estado de calma interior. Sólo la respiración relajada y completa es capaz de llevamos al amor sin posesión, ya que libera todas las tensiones a nivel de diafragma que producen miedo, angustia, ansiedad ... Por, eso incluimos en este trabajo de Gnosis cristiana algunos ejercicios respiratorios. (Ver Pranayamas, pág.45)

EL ASCENSO HACIA EL PADRE

Cuando el cuerpo está flexible y energetizado, es posible entonces descender al lugar de las tentaciones o a las primeras moradas de las que habla Santa Teresa, donde está escrito todo nuestro pasado (conocimientos, pasiones, sexo, ansia de poder ...) y llevar a ellas la luz. Es el descenso de Jesús a la Tierra (su cuerpo) para purificar1a y ascender luego por el camino de los dioses (la columna vertebral) hasta el Cielo, hasta el Padre (alto de la cabeza). Y en ese ascenso encuentra tres grandes obstáculos (las tres tentaciones). El obstáculo en la base de la columna *(Muladhara)*, donde duermen las ansias de poder terreno: deseo, codicia, envidia, poder, dinero ... El segundo obstáculo, que representa la segunda ten tación de Jesús, está en el pecho *(Anahata)* , allí residen el miedo, la angustia, el amor, la tristeza ... Y el tercero, en la cabeza *(Ajña)*, relacionado con el ansia de poderes parasíquicos, es la tercera tentación.

Los *mantras* guardan la fuerza mágica que en principio tuvo la palabra, el verbo. Mediante la pronunciación en cada plexo, utilizando su fuerza vibratoria, se trata de preparar el ascenso por toda la columna, enfrentando los siete grandes obstáculos a los que Teresa de Jesús llamó moradas, o que en el Apocalipsis aparecen bajo el nombre de las Siete Iglesias, antes de llegar al último de ellos que marca el encuentro con el Padre.
En el camino crístico significa vivir la naturaleza humana

en su totalidad, aceptando y experimentando la enseñanza de nuestras fuerzas más bajas y pasionales. El cuerpo simboliza de cintura hacia arriba el Cielo, y la Tierra de cintura hacia abajo; es en la unión de ambas polaridades donde radica la realización crística.



Sentados en postura de meditación, tomamos consciencia de la base de la columna, donde está localizado el plexo coxígeo (Muladhara). -Para localizar y visualizar cada plexo, cónsultar el volumen 1, pags. 70-90-. Llevando allí la atención pronunciamos el mantra I ... A ... O ... en la espiración. Haciendo vibrar esa zona. Repetimos siete veces el mantra y quedamos unos momentos centrados en las sensaciones que las vibraciones del mantra han despertado. Ascendemos luego al plaxo sacro (Swadisthana), donde pronunciamos el mantra IUM. Seguimos después de un pequeño silencio ascendiendo al plexo solar (Manipura), y lo hacemos vibrar con el mantra RAM siete veces, luego unos momentos de silencio. De la misma forma continuamos hacia el plexo cardiaco (Anahata) , donde pronunciamos el mantra YO SOY. Y pasamos al plexo laríngeo (Vishuddhi) , donde hacemos lo mismo con el mantra EHEIB, también siete veces como en los anteriores y unos momentos de perderse en las sensaciones allí despertadas.
Llegamos al plexo frontal (Ajña) , que hacemos vibrar con el mantra OM. Y por último ascendemos al plexo coronario (Sahasrara), que también hacemos vibrar siete veces con el mantra INRI. Tras la vibración de este último plexo, pasamos a hacer una meditación recorriendo los siete con la atención. Ascendemos de uno a otro cada dos respiraciones y lo mismo al descender.

ORACION DEL CORAZON

Es la oración que los primeros Padres y monjes de la Iglesia emplearon para realizar dentro de ellos el estado crístico. La repetición constante del nombre de Jesús, día y noche, en todo momento, tiene la fuerza de romper las barreras del individualismo y unirlos al amor universal.
La Filocalia, por ello, se consideró como una clave inapreciable y válida para la experiencia crística; ya que resume el esfuerzo de gentes y gentes que dieron su vida por lograr la fusión con lo Divino.
Hoy, tras la aparición y popularidad del 'Peregrino Ruso', donde el 'strannik' (buscador) se entrega en cuerpo y alma a la búsqueda de la oración ininterrumpida, pasando por varios 'staretz' (maestros espirituales) hasta que encuentra el que le enseña el camino para orar sin descanso, está siendo de gran ayuda para la espiritualidad occidental, totalmente desbordada y confundida por una sociedad totalmente extravertida y de constante cambio.
En el recorrido crístico a través de nuestro cuerpo, esta etapa significa el momento en que Jesús corona su naturaleza de humano y se transforma en Cristo, en el ser universal, traspasando dicha naturaleza.
-En postura de meditación, llevando la mano izquierda sobre el pecho, mientras que con la derecha se sostiene un "mala" o rosario, repetir durante una hora verbalmente la plegaria: "Señor Jesús, ten misericordia de mí". Si esta plegaria carece de sentido para nosotros por lo que la palabra 'misericordia' significa, se pueden emplear otras similares como: "Je_ sús, Hijo de Dios, abre mi corazón". En el libro de HUWA, la Copa del Amor, aparecen otras variantes para tomar a medida que vayamos practicando.

MEDITACION CRISTO-PADRE

Cuando hemos despertado la fuerza del amor en el pecho, podemos seguir el ascenso de la energía hasta la cabeza. En el recorrido erístico simboliza la subida de Jesús al Padre, y en las 'moradas' de Teresa de Jesús el paso a la última, "donde nada puede ser expresado"-Juan de la Cruz-.
Contrayendo esfínteres anales, inspiramos ascendiendo del pecho a la cabeza, siguiendo el recorrido de la columna y reteniendo la respiración mientras seguimos con los esfínteres contraídos. Hacemos doce movimientos de cabeza en cruz, comen-

zando por la izquierda y de adelante atrás. A medida que aumenta la capacidad de retención, podemos aumentar los movimientos progresivamente, añadiendo siempre seis más. Espiramos descendiendo de nuevo hacia el pecho.

MEDITACION YO SOY AMOR

Es la meditación de la unidad. Jesús sube al Padre y esparce su Gracia, su fuerza por todos. En nosotros, la energía que hemos despertado en todo el recorrido crístico, la extendemos de arriba abajo y de abajo arriba, llenándonos de luz. Realizamos el recorrido en cuatro tiempos, acompañado del *mantra* YO SOY AMOR. De la base de la columna hasta el pecho inspiramos con YO, del pecho a lo alto de la cabeza espiramos con SOY, volvemos a inspirar de lo alto de la cabeza al pecho con A, y espiramos del pecho a la base de la columna con MOR. Cada vez nos fundimos más en el *mantra* y en la respiración, hasta sentir Amor.

EL SONIDO INTERIOR

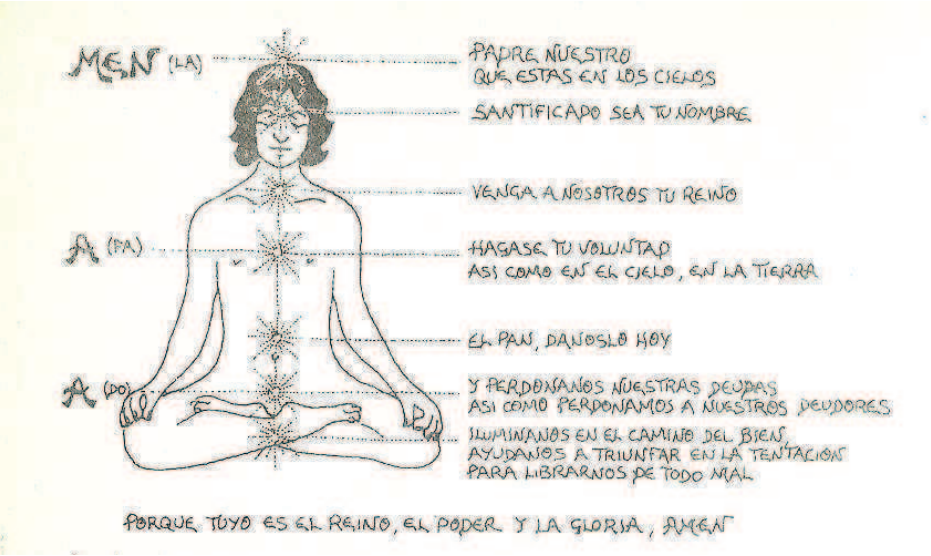
En los Hechos de los Apóstoles se relata como la Venida del Espíritu Santo fue acompañada de un ruido como de aguas, de cascada. Este sonido es posible de percibir dentro de nosotros. Basta con taponar los conductos auditivos con los dedos pulgares respectivos y pronunciar el *mantra* AMEN, doce veces, haciendo resonar el pecho y la cabeza. Atendiendo en principio al oído derecho, durante más de cinco minutos, y llevando siempre la atención a los sonidos más agudos.

PADRE NUESTRO EN LOS SIETE CENTROS

Es la oración en la que Jesús les reveló a sus discípulos el secreto del camino interior a través del despertar de cada uno de los plexos, desde la base hasta lo alto de la columna, llamado por las tradiciones 'el camino de los dioses', o en la misma Biblia: 'la escala de Jacob'.
En la oración del Padre Nuestro, a pesar de la deformación que sobre todo en su segunda parte experimentó al ir perdiéndose los secretos o misterios que encierra, se resume todo el camino interior, expresando la armonización entre todos y cada uno de los plexos, de los más bajos a los más elevados.

La fuerza de esta oración hace que la energía, expresada en átomos de luz que residen en la cabeza (el Padre), descienda a iluminar las partes más bajas, donde reside la oscuridad, las pasiones. "Y cuando oréis, no hagáis como los hipócritas, que son amigos de rezar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas para exhibirse ante las gentes. Os aseguro que ya han cobrado lo suyo. Tú, en cambio, cuando quieras rezar, entra en tu cuarto (tu mundo interno), echa la llave (cierra tus sentidos, para no ser distraída tu atención por el mundo externo) y rézale a tu Padre allí en lo escondido. Tu Padre, que ve lo escondido, te recompensará. Y cuando oréis, no habléis mucho como los gentiles, pues piensan que por mucho hablar serán oídos. Pues no queráis asemejaras a ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de que se lo pidáis. Vosotros orad así:

l-Padre nuestro (todos somos tus hijos), que estás en los Cielos (en lo más alto y divino de nuestro cuerpo, en nuestro plexo coronario que irradia las mil luces de tu divinidad, luces de amor y esperanza ...).
2-Santificado sea Tu Nombre (en nuestro plexo frontal, y así tu sello divino, tu luz inefable emanará de nuestra frente, y así estará tu nombre revelado por la santidad).
3-Venga a nosotros Tu Reino (vénganos el reino de tu verbo a nuestro centro laríngeo, para que seamos creadores de todo lo sublime, lo elevado de la vida por medio de la palabra).
4-Hágase Tu Voluntad, como en el Cielo, así en la Tierra (en nuestro plexo cardíaco, que une los tres plexos superiores con los tres inferiores. Que la voluntad del Intimo guíe el pensar y el anhelo del corazón para que ejecute tu obra ...).
5-El pan dánoslo hoy (el poder energético que alimenta nuestro plexo solar, dánoslo a cada momento para poder servir y servirte en, la obra).
Y perdónanos nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores (porque nuestro plexo sacro es el depósito de nuestros errores; desde este plexo emanamos odio y rencor, cólera y envidia. Nosotros perdonamos a los demás los errores cometidos contra nosotros y el perdón es como el agua que limpia toda suciedad e impureza).
7-Ilumínanos en el camino del bien y ayúdanos a triunfar en la tentación para libramos de todo mal (en el plexo coxígeo y no como equivocadamente se ha dicho: 'no nos dejes caer en la tentación', porque el Dios Intimo no nos deja caer nunca en tentaciones si nosotros no queremos ni las buscamos).
Porque Tuyo es el Reino, el Poder y la Gloria. AMEN."



Método de hacer la oración del Padre Nuestro:
Sentarse en postura de meditación, relajar toda tensión) y comenzar rezando interiormente: "Padre nuestro, que estás en los Cielos". Llevar la atención a lo alto de la cabeza y allí detenemos en percibir las sensaciones que nos llegan cada vez que repetimos la invocación. Así unos minutos. Luego descendemos la concentración a la frente y allí, en el entrecejo, continuamos la oración diciendo "santificado sea Tu Nombre" y lo mismo que antes nos detenemos unos momentos recreándonos en las sensaciones. De la misma forma llevamos luego la atención al plexo laríngeo, donde continuamos la oración: "Venga a nosotros Tu Reino". En el plexo cardíaco: ''Hágase Tu Voluntad, así como en el Cielo, en la Tierra". Plexo solar: "El pan dánoslo hoy". Plexo sacro: "y perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores". Plexo coxígeo: "Ilumínanos en el camino del bien y ayúdanos a triunfar en la tentación, para libramos de todo mal".
AMEN, lo cantamos en los tres centros básicos: A (Do) en el abdomen, A (Fa) en el pecho, MEN (La) en lo alto de la cabeza.

NIDRA O SUEÑO CONSCIENTE

A través de hacer consciente el sueño podemos poner a nuestro servicio todas las fuerzas de nuestro inconsciente y con ellas vivir la realidad de otros planos.

En el esoterismo cristiano ha estado representado por el encuentro con el Angel de la Guarda al ir a dormir o en cualquier momento del día.
-Pronunciar el *mantra* AMEN durante cinco minutos, haciendo vibrar la columna de lo alto a la base, mirada al entrecejo, y entrar así en una relajación profunda, siendo conscientes de todo lo que va llegando a nosotros. Para salir volver a utilizar la pronunciación del *mantra* AMEN.

MEDITACION DEL AMOR (MAITRI)

Toda la fuerza despertada en nosotros, podemos compartirla con los demás seres de la naturaleza. Podemos sentimos en armonía con todos ellos hasta disolvemos en la unidad del todo, de Dios. Sentimos en la base del esternón un punto de luz que como una pequeña vibración va creciendo más en cada respiración. Esta vibración se transforma, poco a poco, en un sol radiante cuya luminosidad va invadiendo todo nuestro cuerpo. Traspasando los límites de nuestra piel, sentimos como se crea a nuestro alrededor una envoltura luminosa.
El amanecer de este sol interior es el despertar de nuestra fuerza interna, capaz de ser radiada en todas direcciones y compartida por todos los seres.

OTRAS PRACTICAS
-Meditación dinámica (ver capítulo mov. energéticos).

-Mirada retrospectiva:
Cada noche antes de dormir dejar que pase por delante de nosotros todo lo que ha sido el día, desde el momento de levantarnos. Observar todo como espectadores de la "película", sin juzgar nada, sólo siendo testigos de lo que hemos protagonizado y estando atentos a las sensaciones que se despiertan en nosotros.
Esta práctica hace que entremos en la noche habiendo recogido la energía dispersa durante el día y así se prepara la entrada en el sueño consciente.

-Bendición de los alimentos:
Cada religión tiene su rito o ceremonia especial relacionada con la bendición de los alimentos. Todas coinciden en la importancia que el alimento tiene para la evolución de la vida y la consciencia. En los Evangelios, lo mismo que en la Tra-

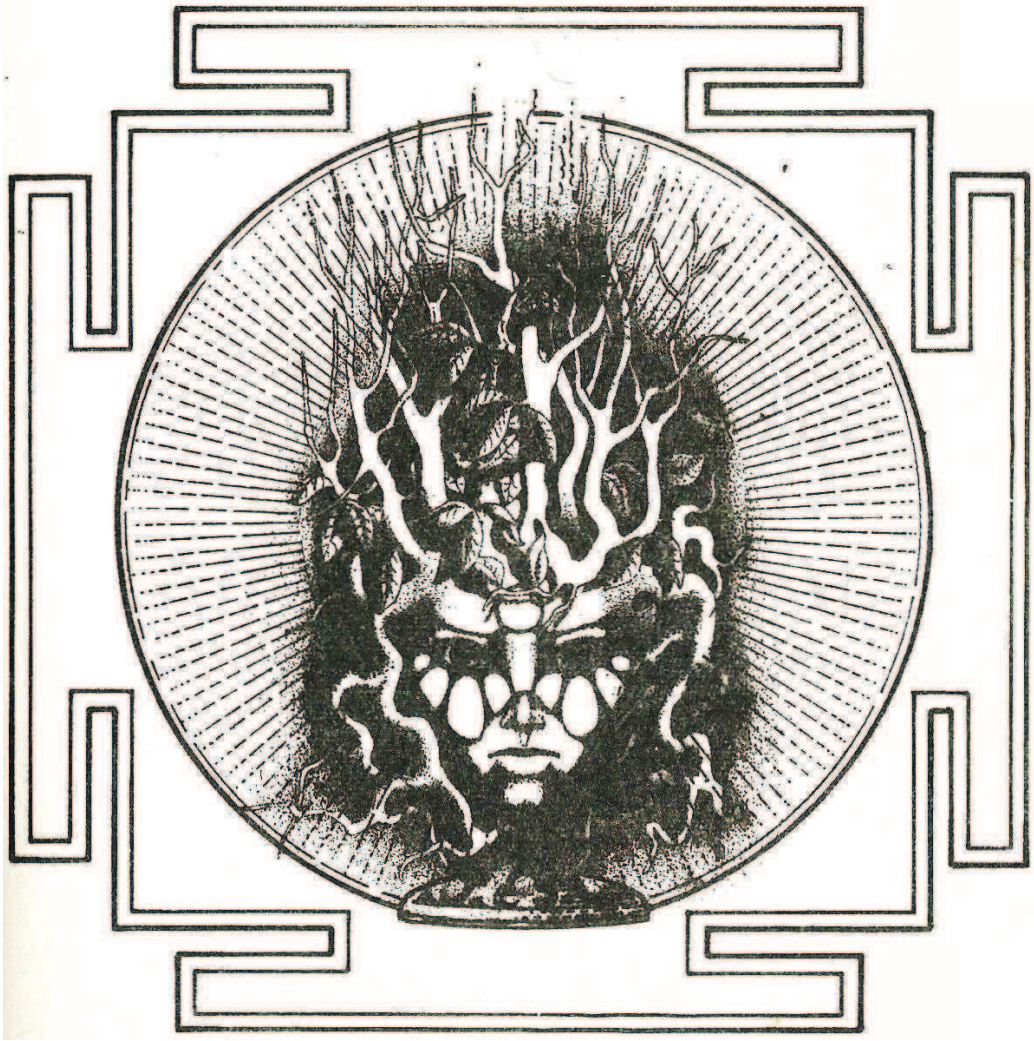
dición Hebraica, aparecen una y otra vez citas de bendición y acción de gracias por el alimento como fuente de vida. Basta con imponer las manos o hacer la señal de la cruz sobre ellos, al mismo tiempo que dejamos surgir de nosotros una frase u oración en la que demos gracias a los seres vivos que han sido sacrificados para ayudar a que otros podamos seguir el camino.

-Pensamientos positivos:

También en el Cristianismo esta práctica ha existido y ha sido valorada como modo para lograr la tranquilidad con nosotros mismos. La mente se mueve de forma independiente entre asociaciones de sensaciones pasadas, y sin damos cuenta ese pasado está repitiéndose de manera constante: sentimientos de rencor, de culpabilidad, de envidia ...

Toda esta energía que se pierde de manera mecánica podemos volverla hacia la creatividad y transformación interior, mediante los pensamientos positivos.

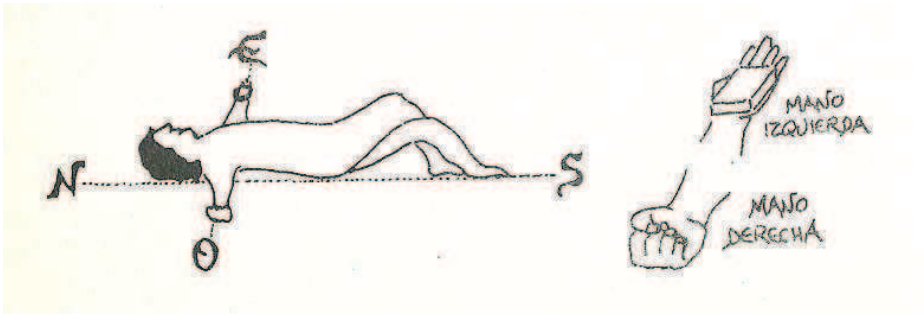
Basta con desear la paz a toda aquella gente necesitada o conacidos que pasen delante de nosotros, y fluir sentimientos de confianza en nosotros mismos y optimismo aun en momentos difíciles.



EXPERIENCIAS SIQUICAS VARIAS y CAMINOS OCCIDENTALES DEL EXTASIS

Surya bedhana kriya

La respiración solar *(Surya)* es uno de los medios más increibles que existen para la explosión de las facultades paranormales en nosotros. A pesar de su dificultad ha sido una de las técnicas más secretamente escondidas que jamás han existido y su poder es verdaderamente nuclear. Esta práctica respiratoria es utilizada tanto por los *tantrikas* como por los taoístas chinos o los chamanes mongoles y tibetanos.
Se trata de inspirar por la fosa derecha y expulsar por la izquierda, con una duración de un segundo cada fase y practicando una respiración profunda. Sentados cara al sur con la pierna derecha encima del muslo izquierdo y los pies desnudos. Para tapar las fosas nasales sólo se puede utilizar el movimiento de boca, exagerándolo al principio.



1°- Tumbados y relajados con los brazos en cruz y las piernas cruzadas y replegadas, con las plantas de los pies en el suelo.

Son imprescindibles una placa de hierro o acero en la mano izquierda (de la longitud del dedo medio y dos centímetros de alto y la distancia entre índice y meñique de largo, ejm.8x2x 4,5 cm), y una bola de plomo en la derecha corno una pelota de pin-pong. La mano derecha debe poder cerrarse totalmente sin que se vea el plomo. Hierro es el más duro de los metales planetarios, es un metal marciano o yang, y plomo es el más blando de los metales, es saturniano o yin.
Dibujar una cruz en el suelo que tenga la largura del cuerpo y orientada de Norte-Sur (con brújula, Norte en la cabeza), y ancho como los brazos abiertos.

El hierro o acero conduce la energía telúrica y el plomo la detiene. Así la energía entra por la izquierda (abierta o receptiva) y se detiene en la derecha (cerrada).
La respiración une la energía cósmica con la telúrica y mezcla las dos energías. Hay una gran acumulación de magnetismo vital. Si se quiere practicar intensamente hay que hacer dos o tres sesiones diarias de 45 ó 60 minutos. (por lo menos 10 minutos de relajación y 10 de respiración). De esta forma, con tres sesiones en cuatro o seis meses se obtienen efectos increíbles.

El hombre tiene su mejor hora a mediodía y la mujer al amanecer.

1 _ RELAJAMIENTO

Echar una toalla sobre tierra batida o madera, evitar lo sintético, y relajaros dejando que la punta del dedo medio de cada mano contacte con los metales. Las palmas hacia el cielo y los pies separados veinte centímetros. Los dedos bien abiertos y en la dirección Este-Oeste, los pies verticales (apoyados en madera). Repetir el *mantra So'ham* durante diez minutos seguir el aire a los pulmones sin alterar la respiración.

2. - RESPIRACION ALTERNA

1.- Muy relajado comenzar a respirar por la derecha y a expulsar con la izquierda, después de haber cogido los metales sin tensar el cuerpo. Es esencial no perder el relajamiento (en la mano derecha el pulgar encima del índice). Entonces los talones resbalan hasta situarse cerca de las nalgas. Abrir los ojos y respirar profundamente y tan rápido corno podáis (metrónomo al principio), sin *mantra.* Después de cinco minutos con

los brazos en cruz, talones cerca de las nalgas y rodillas relajadas, pasa a la segunda parte.

2.- Cruzar los tobillos (derecho sobre el izquierdo) y alejar los pies al máximo sin que las plantas se separen del suelo. Replegar los brazos a la postura del Faraón. Primero el derecho con el plomo se pone en el agujero del hombro izquierdo con la palma hacia abajo y luego el izquierdo, que sitúa el canto de la mano encima del hombro (palma y metal hacia la mejilla derecha) y el dedo pulgar hacia el cielo.
Respirar en esta postura durante veinte minutos (al principio resulta imposible hacerla más de cinco porque se duermen los labios y el cuerpo entero). Entonces manteneros un rato y sin moveros repetir otras series. Ojos abiertos y fijos *(Shambavi* mirar sin ver), y obturar totalmente la nariz contraria.
Mientras tanto hay que hacer un trabajo mental. Cuando el aire entra por *Pingala* sentir como se expande instantáneamente en forma de luz por el cuerpo y al expulsar el aire muerto sale por la izquierda (el aire vivo se queda dentro y se echan los residuos). El cuerpo es cada vez más vibrante por la fuerza de estas dos energías. Después de un cierto tiempo de práctica la respiración se realiza en un estado de vacío mental y el inconsciente hace el resto. Fijar los ojos en el techo o en el cielo sin pensar.
Recordar, el aire que entra ilumina los pulmones, pelvis y miembros de forma instantánea y brutal, llenando el cuerpo de luz. Esta luz es la energía cósmica *(Prana* yang). Al expulsa por la izquierda de golpe el cuerpo elimina todo lo desvitalizado de su interior.

3.- Después de veinte minutos dejar el hierro y respirar normalmente descansando pies y brazos a lo largo del cuerpo. Habrá que esperar unos minutos porque vuestro cuerpo estará rebosante de energía. Levantarás cara al Sur y después soltar el plomo.
Poco a poco en unos tres meses empezarán a ocurrir cosas a nuestro alrededor. Todo nos sale bien, lo que deseamos lo con-

seguimos, sentimos una gran fuerza y rejuvenecemos ... En seis meses se puede emprender una acción a distancia.
Después de unos meses hay que introducir una visualización de otro cuarto de hora al final (15 m. relajación, 30 m. meditación y 15 m. deseo). Ver claramente lo que deseáis (curaciones, mejorar cultivos, suceso místico o milagroso ...)

Protección síquica

Tiene relación con la gnosis cristiana y se refiere al nombre arameo de Jesús (Diey - Thu - Th), el idioma en que hablaba con sus discípulos. Esta repetición produce un equilibrio y defensa síquica en cualquier circunstancia de alteración, la pronunciación es "Diey-ey-ey más tuú más d suave".

La sílaba Diey (equilibrio de la materia) es de forma triangular de un azul luminoso, se pronuncia expulsando con fuerza y haciendo un triángulo en la parte derecha del cerebro. Thu (es la receptividad) es también de luz azul y tiene la forma de un cáliz sobre la cabeza. Crearlo en la inspiración profunda y recibir mucha luz. Por último expulsar Th (d suave) en un sonido muy suave en la expiración. Se dan las gracias mientras se baja por la columna y se termina cerca del riñón izquierdo.

Son las tres raíces de la enseñanza cabalística: Reino, Poder y Gloria. Equilibrio receptividad y transmisión.
Se usa para proteger, para eliminar divergencias entre las gentes, ayudar a otros ...

El ritual de la Cruz Cabalística de Wilson

1.- Cara al Este y con los dos dedos índice y medio de la mano derecha se hace una cruz: Atel (tú eres). Se baja al plexo solar. Malkuth (el reino), al hombro derecho. Ve Geburah (el poder) y al izquierdo Ve Gedulah, la gloria. Hacer el *mudra* de la oración con las dos palmas juntas a la altura del pecho y decir la Olahm (amén) o por los siglos de los siglos.

2. - Cara al Este, visualizar un puñal de acero brillante en la mano derecha y trazar un pentagrama delante de la cara. Apuñaladlo en el centro diciendo (Yod, Jeh, Vav, Jeh, Yejovah). Mirar al Sur y trazar otra estrella diciendo A-don-nai, al Oeste diciendo Eihi-jeh-yeh. (Eheyeh), y al Norte Ah-gallab. (Aglah).
En cada pentagrama ver la luz que sale de él y sentirse cegado ante tanta luminosidad.

3.- Cara al Este extender brazos a cada lado del cuerpo, paralelos al suelo (cruz) y repetir "Delante de mí está Rafael (arcángel del aire), detrás Gabriel (del fuego), a la derecha Miguel (del agua) y a la izquierda Uriel (de la tierra). Delante de mí arde el pentagrama y detrás brilla la estrella de seis puntas". Es como un *mandala.*

4.- En el Este pronunciar Eurus (aire) viendo una llama azul alrededor del puñal y otra llama como un círculo de protección (burbuja) alrededor del cuerpo. La estrella de seis puntas arde también con llamas azules en Oriente, pero sin consumirse
Al final sentir el aire fresco.
Mirar al Sur y pronunciar No-tus, el fuego.
Mirar al Oeste y pronunciar Zepherus, el agua.
Mirar al Norte y pronunciar Borus, la tierra.

5.- Repetir la cruz cabalística llamando a los arcángeles de los cuatro elementos y crear un cuerpo de luz delante de vosotras mismos, su realidad es fruto de los cuatro elementos, luego transferir la consciencia a este cuerpo y situaros en un doble estado de consciencia.
Por último volver al cuerpo físico recitando una cierta técnica de autosugestión (la que deseemos).

La tensión estática

1.- Se trata de contraer todos los músculos del cuerpo hasta que se produzca un cierto temblor.
De pie, cara al norte y mirando a *Ajña* inspirar por la nariz imaginando que la energía o el aire entra por la nuca (Boca de *Brahma*) y pasa a los músculos de la cara y desciende al cuello (contraer músculos del cuello), luego va al hombro derecho (contraerlo), izquierdo, costillas (tórax y espalda) , vientre, muslos, pierna derecha, pierna izquierda ...
Así cuando la inspiración ha llegado a su punto máximo, el cuerpo entero esta tetanizado. Retener un segundo y vaciar los pulmones relajando sólo el cuello y la cara. Dejar caer la barbilla sobre el pecho. Quedar al vacío y relajar los músculos en sentido inverso (pie izquierdo, pie derecho, pierna izquierda ...). Cuando todo está relajado volver a respirar de tres a siete veces y repetir muchas veces.
La energía debe sentirse circular por todo el cuerpo a partir del bulbo raquídeo y la recarga es casi instantánea.
Al final es imprescindible vaciar a fondo la garganta de todo el aire residual, forzando la salida y apretando la barbilla contra el pecho.

2.- Somatización: sentir los oídos, la nariz, el aire contra la mucosa, la lengua, el paladar, la piel, los pies en el suelo, el movimiento del vientre y de los ojos, los olores, etc. y la sensación general de la posición en el espacio, los órganos y todo el interior del cuerpo.

3.- Visualización: Traer una imagen mental viva (móvil) y una frase mental. Las palabras deben preceder a la imagen y cualquier cosa que penséis tenderá a realizarse.

Pratyahara o retirada de consciencia en los sentidos

Es necesario que el *prana* ascienda de los pies al pecho (corazón), para que las sensaciones desaparezcan y el ritmo vital se lentifique. Así el espíritu tiene total libertad para actuar. Este *prana* unido al corazón se eleva hacia la cabeza, en *Ajña chakra* y luego se dirige a lo alto del cráneo *(Sahasrara)* aunque esto cuesta años de trabajo.

1°.- Concentrar el *prana en Ajña chakra.* Para ello es necesario dominarl las contracciones nasales (energía nerviosa centrífuga) y el relajamiento nasal (energía centrípeta).
Trabajo sobre los brazos. Contraer el hombro, luego biceps, triceps, antebrazo y luego tetanizar la mano.
Practicar hasta que se logre contraer un músculo independientemente del resto (tensar deltoide con brazo relajado, descontraer en sentido inverso; luego ensayar con cada pierna), sintiendo la energía por toda esa zona.

2°.- Intentar (es casi imposible) relajar cada músculo progresivamente (parte primera, media y extremidad del músculo) con intensa concentración mental y somatización (son necesarios algunos conocimientos de anatomía). Así el *pratyahara* influye sobre la sangre (disminuye su cantidad en los miembros) y sobre el aire (tomando síquicamente a su cargo el aire pulmonar) .
Así el organismo se energetiza y el *prana* se conduce al corazón y luego al cerebro.
En posición de relajamiento dejar los miembros fríos y desarrollar una cierta anestesia (inspirar enviando aire al hombro derecho y contraerlo, izquierdo, brazo derecho ... tórax, vientre ... muslo ... como en la tensión estática).
Y expulsar retirando los sentidos al mismo tiempo que la vida se retira de cada músculo que se va relajando (frío e insensibilidad. Al final pecho y hombros ...).
Entonces atención al corazón *Anahata).* Disolveros en este loto en una profunda meditación, y luego por concentración mental subirlo a *Ajña chakra,* en el que se visualiza una luminosidad que rodea al cuerpo entero.

Otras técnicas del éxtasis

1.- El peregrinaje místico. Una de las prácticas más comunes tanto en el Islam como en el Hinduismo y aún en el Tantra o Taoísmo es la repetición de un *mantra* durante treinta o sesenta días mientras caminan en medio de los monasterios o los bosques, viviendo de hierbas en los caminos, de leche ... y armonizándose en todo momento con la naturaleza. No se trata de encerrarse en un lugar sino de caminar continuamente.
También suele practicarse la repetición de un *mantra* mientras se gira una y otra vez alrededor de un santuario y en sentido contrario a las agujas del reloj.

Se dan 108, 1080, 108000 vueltas al templo, haciendo genuflexiones, tocando la frente en tierra u orando cada tres o diez pasos (o cada cinco o diez minutos), lo mismo si se trata de ir en peregrinación a algún lugar.
En el mismo sentido se utiliza el saludo búdico tibetano (echarse cara al suelo con los brazos estirados delante y juntar después las palmas encima de la cabeza ...) o las genuflexiones del Monte Athos o de otros místicos. Se repiten de 100 a 500 al día.

> ''Yo ... en nombre de todos los seres
> ofreciendo voluntariamente mi cuerpo palabra y
> espíritu, me postesno delante del Buda
> y los Tres preciosos refugios".

2.- El tanque *Samadhi.* Se trata de aislarse totalmente de las sensaciones del mundo exterior y mantenerse en este estado largo tiempo (de seis a veinticuatro horas). Con los oídos taponados, los ojos vendados en la oscuridad total, y sumergidos en agua a 33°, aislados herméticamente, excepto una pequeña cantidad de oxígeno que se va suministrando.
El agua tiene que estar muy salada para permitimos flotar, y la cabeza apoyada en un flotador.
Antes de entrar al tanque *Samadhi* practicar *Bastrika pranayama* o la técnica del renacimiento, o un masaje de catarsis que ayude a movilizar todas las energías.
Enfrentaros con un total abandono a la experiencia y muy fácilmente se experimenta el desdoblamiento o la regresión al estado fetal.
Entrad en calma en esa especie de gran ataúd que tiene que estar especialmente preparado para la experiencia. En la Comunidad se ha trabajado los tres últimos años con el tanque *Samadhi,* si bien nunca ha sido considerada una técnica central.
El comienzo del tanque *Samadhi* tuvo que ver con experiencias con 'ácido' (LSD-25), pero repetir algo así sin control es correr un riesgo muy grande de alteración mental.
Sólo estar sin hacer nada *(Wu-Wei),* observar las alucinaciones del mental e intentar entrar en el estado de la Mente Pura, sin pensamientos.

3.- Privación del sueño. Después de veinticuatro a setenta y dos horas sin dormir, la vigilia se vuelve totalmente alucinatoria (aún más el cuarto día). Al principio del quinto día no se recuerda el alfabeto y al sexto hay una desconexión total,

las ondas cerebrales son las de alguien totalmente dormido pero despierto.
Ya al tercer día el cerebro empieza a segregar sustancias químicas semejantes al ácido lisérgico.

4.- La cuna de la bruja. Es uno de los instrumentos desarrollados en occidente hace siglos para conseguir estados alterados de consciencia.
Es un aparato para balancearse con los ojos vendados. Los movimientos se exageran hacia adelante, atrás, izquierda o derecha, mientras nuestro cuerpo está atado al balancín.
Después de veinte minutos aumentan las imágenes visuales y las impresiones de desplazarse en otros planos.
Al ser los movimientos caóticos y acentuarse con el peso del cuerpo, todo control es imprevisible.
Con la cuna de la bruja se han llegado a alcanzar estados de trance samádhico muy profundos.

5.- La audición del vacío. A través de un mecanismo eléctrico y con la ayuda de un magnetofón especialmente preparado mandamos una melodía distinta a cada oído (con frecuencias diferentes). Esto rompe en dos a la persona (semejante a la técnica de D. Juan y Genaro con Castaneda). Seguir hasta que el sujeto tenga una sensación de un gran espacio vacío en el interior de la cabeza (que puede ser elíptico, circular o rectangular).

6.- La respiración embrionaria. Durante dos horas respirar acelerando progresivamente el ritmo hasta llegar a ser una verdadera locomotora. El cuerpo relajado y la boca abierta. Pronto se produce anestesia de miembros, tetanización, electrificación de la piel, quemadura, hipertensión ... Pronto empiezan a llegar visiones coloreadas de tipo mandálico, hasta llegar a un punto cero en que se pierde contacto con la realidad.

7.- El campo de visión homogéneo. También se entra en una dimensión distinta cuando los ojos vagan durante un largo tiempo sin poder fijarse en ningún objeto. El campo luminoso tiene que ser uniformemente iluminado.

Cortar una pelota de pin-pong en dos partes y poneros frente a una pared blanca iluminada uniformemente (si cambia el color cambia la experiencia).
Ojos abiertos y mejor oidos tapados. Pronto llegan imágenes distorsionadas y se produce una cierta videncia, poniéndonos en contacto con formas luminosas sutiles.

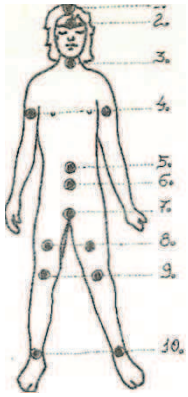
8.- También está la cámara orgónica de Reich, realizada con capas superpuestas de metal muy conductor y de algún elemento orgánico (cobre y virutas o pieles). Tres dobles capas como mínimo. Si la forma es piramidal aumenta el efecto.
Su objetivo es el de disolver los bloqueos energéticos que se producen sobre todo a la altura del cuello y diafragma. Se acompaña, del masaje reichiano de desbloqueo *y* por estallidos de energía acumulada.

9.- Capilla audiovisual. Un lugar preparado con luces negras y con grandes *mandalas* en cada una de las seis paredes de la habitación. Además es necesario un equipo de audición de gran calidad que una la experiencia de la meditación, relajamiento o amor con la música adecuada.

10.- Hay una serie de técnicas relacionadas con el giro del cuerpo. A través de unas correas atamos el cuerpo a una especie de torno giratorio que puede ser horizontal o vertical. También es posible practicar dando vueltas durante quince o treinta minutos con los oídos y los ojos abiertos o cerrados. Una experiencia más fuerte exigiría que el torno estuviese boca abajo, aunque esto es mucho más difícil de realizar técnicamente. Come sustituto puede practicarse, como los antiguos *rishis* en la India la postura invertida colgado de un árbol durante largas horas.

Los espacios síquicos en el cuerpo

La Kabbalah distingue diez puntos en el cuerpo que se corresponden con los diez sephirots y que expresa una situación sicológica y vital de cada persona en relación con el mundo y consigo mismo.



El punto número 1 refleja la Unidad, la oposición entre lo individual y lo universal, la lucha entre la luz y la sombra.
El punto número 2, la Dualidad, el esfuerzo por el saber, la lucha entre lo positivo y lo negativo.
El número 3, Crecimiento: el esfuerzo por la Inteligencia. La oposición entre el expresarse y el desarrollarse.
El número 4, Concrección, el esfuerzo hacia la Magnificencia. La oposición entre lo material y lo espiritual, lo viejo y lo nuevo.
El número 5, la Experiencia, el luchar por la Fortaleza. La oposición entre ignorancia y conocimiento, entre la ley y su necesidad.
El número 6, la Armonía, el esfuerzo por la Belleza. La oposición entre virtud y vicio, entre la decisión y la indecisión
El número 7, la Superación, el esfuerzo por la Victoria. La oposición entre lo que se conoce y lo que se ignora.
El número 8, la Permanencia, la lucha por la Gloria (tiempo). Refleja la oposición entre el movimiento y la inercia, entre la causa y sus efectos.
El número 9, la Genialidad. Es la lucha por el Fundamento (dominio) y refleja la oposición entre el poder y el derecho, entre las partes y el todo.
El número 10, la Retribución, es el esfuerzo por el Reino (inmortalidad) y refleja la oposición entre el temor y la temeridad, entre la Gran Causa y el efecto.
Cada una de estas dualidades, una vez que sus diferencias han sido comprendidas y asimiladas, se funden y permiten la realización de su unidad, del símbolo correspondiente a cada etapa,

También Ichazo realizó un trabajo semejante, situando en cada una de las doce partes del cuerpo una escala síquica que a

través de la consciencia que duerme en su interior organiza la vida.

Mentación

Sustancia (cuál es la sustancia)
Forma (cuál es la forma)
Posibilidades (cuáles son las otras posibilidades)
Necesidades (qué necesito hacer)
Impulso (qué puedo hacer para armonizar mis impulsos)
Asimilación (qué debo asimilar para conseguirlo)
Eliminación (qué debo eliminar para conseguirlo)
Orientación (cuál es mi orientación)
Capacidad (tengo capacidad para hacerlo)
Carisma (cuál es la relación con otros en carisma)
Medios (qué,medios hay para hacerlo)
Metas (qué fines persigo)

Organo	Responde a la cuestión
Oídos	Qué es?
Ojos	Cómo es?
Nariz	Para qué es?
Boca	Es útil para mí o no?
Corazón	Lo quiero o no?
Hígado	Cómo puede ser integrado?
Riñones -colon	Qué es necesario?
Genitales	A qué conduce?
Muslos-brazos	Qué resistencia tiene?
Rodillas -codos	Cuál es su apariencia?
Pantorrillas-antebrazos	Qué significa?
Pies-manos	Con qué fines?

Cada mentación dispone de un *yantra* coloreado que transmite el sentido vivo de la sustancia. Es un lenguaje arquetípico.
Dice Lilly:
"En los oídos coloca la idea de sustancia (la única realidad objetiva de algo, como la sustancia de una persona); en los ojos, la forma; en la nariz, las propias posibilidades (alternativas); en la boca, las necesidades de uno; en el pecho, el propio impulso (energías automáticas); en el estómago, el proceso de asimilación; en el vientre, el proceso de eliminación; en los órganos genita1es, la propia orientación (hacia la evo1ución o hacia la regresión); en los muslos y los brazos, la capacidad de uno; en las rodillas y los codos, su carisma; en

las piernas y los antebrazos, sus medios; en los pies y las manos, sus fines.
Cuando uno está bien familiarizado con las mentaciones, pueden abrirse nuevas zonas en su pensamiento. Si se halla en apuros o tiene dudas, o se encuentra en un estado muy negativo de holgazanería, puede emplear las mentaciones y descubrir caminos que le conduzcan a nuevos lugares".

Los siddhis O poderes mágicos

Por último, en este apartado vamos a describir los poderes suprahumanos *(siddhis)* que desde la más antigua tradición fueron codificados por el Yoga y el Tantra. Hay poderes de la ilusión (o *Maya)* que pertenecen al mundo físico y poderes de la forma real *(svarupa siddhi)* que tienen relación con lo espiritual y constituyen las etapas del viaje del ser individual hacia la reintegración.

Los ocho poderes físicos se manifiestan en su plenitud cuando el control del aliento es perfecto, y parcialmente en muchas circunstancias.
1. - *Anima* (volverse pequeño como un átomo). Es el poder de cambiar de dimensión y comprender hasta la estructura más minúscula del átomo.
2.- Laghima (no tener peso). Es el desarrollo del poder de le vitación que neutraliza la fuerza de gravedad.
3.- Mahima (ser inmensamente grande). Así puede conocerse el comportamiento de los sistemas solares y del universo.
4.- Garima (ser muy pesado). Nadie puede mover el cuerpo que pesa como una montaña (a veces este poder se sustituye por *Kamavasayita,* la capacidad para estar siempre satisfecho).
5.- Prapti (viajar a cualquier lugar). Sea en el tiempo o en el espacio.
6. - *Prakamya* (ver cumplidos todos los deseos).
7.- Vashitva (controlar a todas las criaturas y a todos los elementos). Sean del mundo que sean y del tiempo que sean, también mandar sobre el viento, la lluvia y las fuerzas naturales.
8.- Ishitva (señorío). Es el rey de toda cosa y goza de una potencia sin rival. Puede hacer aparecer, vivir y desaparecer a nuevos seres o cosas. .. Es como un Dios.
Además de estos ocho poderes adquiere las perfecciones físicas de la forma *(rupa)*, del encanto *(lavarya)*, de la fuerza

(bala) y de la firmeza *(sanhanana).* "Su cuerpo adquiere una belleza divina que enamora a los dioses, hombres y animales".

LOS TREINTA PODERES SUBSIDIARIOS

1.- El poder del control de sí mismo y de la concentración le permite conocer pasado, presente y futuro.
2.- El poder de lenguas y de su sentido (animales y hombres).
3.- El conocimiento de los nacimientos pasados.
4.- El arte de leer los pensamientos.
5.- La invisibilidad.
6.- El conocimiento de la muerte.
7.- El poder del pensamiento soberano.
8.- El conocimiento de las cosas sutiles ocultas.
9.- El poder físico sobre todas las criaturas.
10.- El conocimiento del mundo celeste.
11.- El conocimiento de los planetas.
12.- El conocimiento del movimiento de las estrellas, por concentración sobre la estrella polar.
13.- El conocimiento del cuerpo y sus componentes sutiles, por concentración sobre el ombligo.
14.- La liberación del hambre y sed (concentración en la glotis).
15.- La calma del cuerpo y espíritu (por concentración sobre el *nadi Kurma* cerca de la cavidad del cuello) .
16.- La visión de seres sobrenaturales (por concentración en la luz de *Sahasrara).*
17.- El conocimiento de las cosas secretas (adivinación).
18.- El conocimiento de la consciencia (corazón).
19.- Visualización de la forma real del ser cósmico.
20.- La salida fuera del cuerpo y la entrada en otro distinto (cuerpo sutil).
21.- La intocabilidad. Ni la muerte puede tocarme.
22.- Control sobre la energía del fuego.
23. - La audición divina.
24.- La levitación.
25.- Salida del espíritu fuera del cuerpo sin noción del yo. No son viajes imaginarios y pueden alargarse días enteros.
26.- La conquista de la naturaleza.
27.- Victoria sobre los cinco principios de percepción de los sentidos.
28.- El conocimiento de toda cosa.
29.- El conocimiento de todo tiempo.
30.- El poder trascendente.

LOS PODERES ESPIRITUALES.

1. - *Anima:* el poder de lo más sutil. Es el poder del sí, superior al del mental y al del intelecto."Yo soy *anima".*
2.- Laghima: el poder de lo más luminoso. Nada es más luminoso que el sí. "El más luminoso reside en mí".
3.- *Mahima:* el poder del más vasto. Más allá del tiempo y del espacio. "La suprema inmensidad es la del sí".
4.- Prapti: la omnipresencia. "La existencia nace en este sí que yo soy, sin su vibración no hay existencia".
5.- Prakamya: la realización de los deseos. No existe nada más que el deseo. "El deseo es el sí manifestado bajo la forma de un yo. Es la posesión del deseo mismo, sin objeto para desear".
6. - *Vashitva:* la maestría universal. "Todo lo que aparece como siendo individual no existe sino porque yo soy".
7.- Ishitva: el señorío sobre lo físico, sutil y causal. "Yo soy el regente de todo lo que existe, del sol, del fuego ... ".
8. - *Kamavasayita:* satisfacción total. "No me queda nada para ver o conocer, he alcanzado la raíz de mi propia naturaleza".

TECNICAS OCCIDENTALES DE MOVILIZACION ENERGETICA

Meditaciones activas y estructuradas

En estos últimos años un sinfín de técnicas activas han sido desarrolladas en la Comunidad del Arco Iris, y se han experimentado con más de veinte mil personas que han trabajado sistemáticamente en los 'Marathones de apertura del inconsciente", en los trabajos de Tantra, de Kundalini o en las Intensivas del Arco Iris.
Vamos a desarrollar en pocas palabras algunas de las más importantes, dando matizaciones que algunass veces se pasan por alto y sin las cuales las técnicas pierden buena parte de sus efectos.

LA DANZA CATARQUICA

En los últimos años las técnicas dinámicas de Rajneesh y Lama Govinda se han popularizado y extendido por todo el mundo. Su origen es tántrico y sufí y la forma en que se suelen realizar anula la mayoría de las veces los efectos beneficiosos que estas técnicas encierran potencialmente.

1.- Comenzar por movimientos de desbloqueo de la columna y poco a poco ir aumentando el ritmo respiratorio hasta hacer un *Bastrika* acelerado mientras comenzáis a girar lentamente la cabeza, o a moverla de adelante hacia atrás.

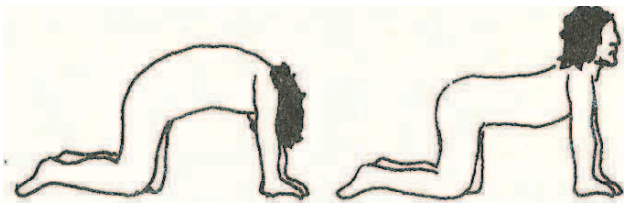
2.- Levantáis los codos a la altura de los hombros y en cada expulsión los golpeáis ligeramente contra las costillas, expulsando por la nariz. La pelvis debe estar suelta y las ro-

1.

dillas flexionadas. Los codos pueden ponerse frente al pecho pero siempre con un amplio movimiento.

El ritmo respiratorio debe ser caótico, según los deseos del cuerpo. Respirar profundamente o a gran velocidad siguiendo los impulsos inconscientes, y mantener todo el tiempo los ojos cerrados y la mirada en *Ajña chakra.*

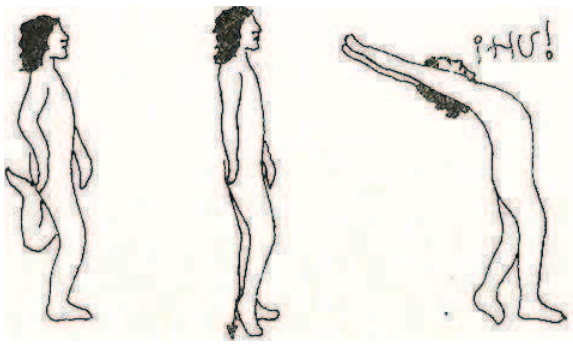
Esta etapa puede realizarse también en la postura del gato, moviendo la cabeza y movilizando la columna vertebral.



3.- Con una música a un ritmo de 120 a 140 por minuto, relajar todo el cuerpo y dejaros vibrar como si fuera una danza salvaje (es una práctica del sufismo naqshbandi). Las plantas de los pies bien afirmadas en el suelo y el movimiento partiendo desde la pelvis con la musculatura abdominal y la de los muslos bien relajada.

La vibración no debe ser controlada conscientemente, sino totalmente instintiva (hasta llegar a un ritmo de 3 a 7 vibraciones por segundo). Las ondas se expanden hacia la cabeza (el cuello y los hombros deben estar relajados) y hacia los pies. Los brazos y las manos no hacen ningún movimiento especial. Sentir el *prana* y la electricidad del cuerpo que sube desde los pies a la cabeza e identificaros con el temblor.

4. - La música desciende a un ritmo de 80 a lo0 por minuto y entonces andamos a un cierto ritmo golpeando el talón contra el perineo una y otra vez seguimos golpeando para ayudar al despertar de la energía *Kundalini.* También puede golpearse con los talones el suelo al andar o manteniéndonos inmóviles. Si se golpea el suelo al andar, cada golpe levantar los brazos al cielo, echar la cabeza atrás y gritar Hu!. Un tiempo débil y un tiempo fuerte como el palpitar del corazón.



5.- Dejaros danzar sin ningún control, gritar, llorar, reír ... no intentéis controlar la catarsis, simplemente ser la locura de ese momento, una fuerza de la naturaleza explotando en vosotros. No descanséis, llegar hasta el final y que no se produzca un baile "de discoteca", reflexionado y artificial, sino una explosión incontrolada de energía.

6.- Echarse en postura de relajamiento y dirigir la mirada a *Ajña chakra* siendo conscientes en todo momento del palpitar del corazón a través de la envoltura corporal y de la respiración, que se va haciendo semejante a la del sueño profundo, después de atravesar sin que intervengáis lo más mínimo un período de gran agitación y taquicardia.
No hay nada que hacer, sólo descansar o dormir, aunque la mirada al entrecejo permitirá que haya un corte y atraveséis la barrera del *Nidra yoga.*

7.- Sentaros en meditación y practicar *Kikai,* la energía al vientre alertas a los pensamientos que distraen vuestra atención y acumulando la energía en el bajo vientre.

LA MEDITACION FETAL

Se trata de lograr una profunda regresión y una apertura de las zonas cerebrales que sólo están activas en la infancia, permitiéndonos sacar de allí todos los venenos que hemos acumulado en el pasado y aprovechando la unión del grupo para volver al momento presente (círculo de energía).

1.- Durante quince minutos practicamos la respiriación llamada de Renacimiento (inspirar por la boca a la parte alta del pecho y expulsar relajandoos profundamente, como si cayeseis hacia el fondo de un pozo y os dejaseis ir suavemente) o la Respiración polarizante negativa (inspirar en *Ujjayi* por la fosa izquierda como si olieseis el aire, retener al máximo y expulsar por las dos fosas controladamente, hacer también una retención al vacío; 6-6-6-6 ó 12-12-12-12 es un buen ritmo).
Esta respiración aumenta el *prana* del cuerpo y debe comenzarse a la tarde por la nariz izquierda (-) y mirando al Norte energético. A la mañana se comienza por la fosa derecha o positiva y mirando al sol naciente (Este).
A lo largo de estos quince minutos tiene que haber un volumen sonoro muy alto, hasta el punto que los graves deben resonar en el vientre (de 80 a 100W. por bafle).

2. - Después nos inmovilizamos y dirigimos la mirada hacia un flash que destella cuando menos tres veces por segundo. Esta fase es fundamental para la regresión. La respiración parece entrar y salir por *Ajña chakra* y durante quince minutos nos fundimos en esa luz de color índigo (añil) que nos absorbe por completo. La cabeza puede oscilar ligeramente una vez que hemos apoyado la nuca en los hombros.

3.- Manteneros en la oscuridad visua1izando el fosfeno que se revela en la retina y respirar como si el aire entrara por el cerebro derecho. Ahora dejaros ser unos niños pequeños y comenzar a pronunciar de manera continua y caótica "laraliro la raliro ..." mientras vuestros brazos, cabeza y tronco se mueven por sí solos, sin ningún control.
La música debe ser muy rítmica, para permitir la llegada de sonidos y lenguas desconocidas. Es una gran catarsis semejante a algunas experiencias de los pentecostistas y carismáticos actuales. No os permitáis pensar, dejar que surja todo desde el fondo del inconsciente, hasta el punto de poder producir el grito primal.

4.- Echaros en silencio boca arriba, cogidos de las manos y poniendo en contacto vuestros pies, mientras escucháis los sonidos del corazón y os abandonáis a las imágenes del pasado.
5.- Por último sentados y cogidos de las manos, nos volvemos conscientes de la energía que pasa de derecha a izquierda en el círculo, y repetimos el *mantra OM* haciéndolo vibrar en el pecho.

LA MEDITACION PRANICA

1.- Durante diez minutos sonidos rítmicos que permitan que la respiración se adecúe a ellos. Echados en círculo o sentados, con los ojos cerrados y cogidas las manos. Inspiramos y expulsamos profundamente y nos dejamos llevar por el ritmo, olvidando lo que somos, hasta el cuerpo. Sentimos sólo la energía moviéndose en la burbuja vacía que somos, rompiendo las barreras y bloqueos que existían anteriormente.

2.- Otros diez minutos con música lenta y sonidos graves que repercuten en el vientre *(Hara).* De pie, en círculo y cogidos de las manos durante cinco minutos, respirando lentamente e hinchando y deshinchando el vientre. Los otros cinco minutos dejaras expresar libremente pero sin gritar, con la atención

puesta en las vibraciones sonoras del bajo vientre.

3.- La música pasa a un ritmo agudo y rápido que repercute sobre *Ajña chakra* (diez minutos). Inspirar levantando los brazos y expulsar dejándolos caer y saltando. Como si la expulsión levantase nuestro cuerpo que cada vez se siente más ligero, como flotando. Se expulsa por la nariz mientras saltamos de golpe. Inspirar también por la nariz cayendo pesadamente y levantando los brazos sin ninguna tensión.

4.- Quince minutos en silencio. De pie, y hombro contra hombro formamos un círculo con los ojos cerrados. Hacemos veinte respiraciones profundas y rápidas por la nariz y luego inmóviles. Olvidar vuestro cuerpo y dejar que la respiración se vuelva imperceptible. Ser conscientes de las imágenes y pensamientos que llegan a la consciencia, no los cortéis ni os atéis a ellos. Dejaras impregnar por la unidad orgánica del grupo.

5.- Diez minutos de música lenta, serena y melodiosa. Separaras poco a poco del grupo y evolucionar sin ruido. Movimientos libres, suaves, naturales, dejando que participen todos los centros de energía *(chakras)*, sobre todo los del abdomen. El tronco debe moverse lo más expresivamente posible. Sentir el diafragma al expulsar.

6.- Por último sentarse en silencio en el círculo. La espalda erguida, sin tensiones. Inspirar por la derecha (si es antes del mediodía) o por la izquierda (si es después de las doce). Retener el doble y expulsar por la otra. Una docena de vueltas dobles al ritmo 1-2-1(8-16-8 por ejem.). Después poner los brazos sobre los hombros de vuestros compañeros y apoyar la cabeza en el suelo manteniéndoos en silencio.

LA MEDITACION DEL TERCER OJO

Se utiliza para el despertar de la glándula pineal *(o Ajña chakra).*

1.- Sentaos en posición relajada y poneros delante de un proyector de 200 a 500 W. o del sol, y fijar la fuente luminosa blanca durante un minuto y luego manteneros dos minutos en la oscuridad, concentrándoos sobre el fosfeno y visualizando lo que queráis conseguir o desarrollar, repitiendo una corta sugestión de manera rítmica. Repetir tres veces.

La frecuencia del flash debe acompañar al ritmo cardíaco con la luz roja, lentificarse hacia el violeta y acelerar mucho (hasta ciento veinte por minuto) con la luz blanca.

2.- Así empezamos con la luz roja. Esta fase durará diez minutos. Sentados sobre los talones con los ojos abiertos y fijando cinco minutos la luz roja, que pulsa según el ritmo cardíaco, tornamos consciencia de las impresiones que recibimos, sin pensar. Luego los otros cinco minutos la cabeza gira sobre sí misma en ambas direcciones.

3.- La luz naranja viene después, y todo se repite hasta que en los últimos cinco minutos la cabeza va de izquierda a derecha (de oreja a hombro).

4. - Con la luz amarilla (veinte minutos) la cabeza va de delante hacia atrás.

5.- Con la luz verde (ritmo va bajando) la cabeza gira hacia la derecha y la izquierda (pero paralela a los hombros).

6.- Luego viene la luz azul en que la cabeza se mueve hacia adelante, sacando la barbilla pero sin inclinarla.

7.- En el color violeta cerramos los ojos, echamos la cabeza hacia atrás (presionando el bulbo raquídeo) y la dejamos vibrar mirando al techo.

8.- Por último está la luz blanca, en la que giramos la cabeza de nuevo en ambas direcciones al ritmo elegido.

9.- Nos ponemos en posición fetal con las rodillas cerca del pecho y la cabeza hacia el centro del círculo que formamos entre todos.

KA*LI YUGA,* LA MEDITACION DE LA LIBIDO

Para alcanzar el yo profundo hemos de descargar la agresividad y comprender las contradicciones afectivas que arrastramos con nosotros.
Es necesario para esta práctica un ambiente dulce y armonioso. El cuerpo desnudo o con la menos ropa posible. Mejor al aire libre o en una sala de ambiente cálido (con moqueta).
Son necesarios el color y el sonido adecuados, como si estuvie-

ramos en el vientre de nuestra madre.
Es una práctica de comunicación y hay que evitar toda falta de sensibilidad o toda brutalidad que pudiera aparecer.

1.- Durante quince minutos nos movemos en un ambiente rojo con música de batería muy constante y ritmos africanos. Se trata de sacar la agresividad ante un saco de tela, un colchón o un cojín. Gritar libremente de los tonos más graves a los más agu dos y golpear con los puños y los pies.
Movilizar y expulsar toda la agresividad rechazada, hasta quedar llenos de sudor. Dejar a los demás tranquilos porque ellos ya tienen suficiente.
No seáis vergonzosos ni tímidos, abandonar las morales sociales, los tabúes, las prohibiciones que os oprimen, y llegar al cuerpo libre, vivo, ... no lo reprimáis más. El cuerpo debe ser unificado de todos sus bloqueos y ya habéis perdido bastante tiempo. Dejar la cabeza y abandonaras al ritmo hasta que viváis con todas las fibras de vuestro ser.

2.- Diez minutos de luz verde calmante, con música ligera, aerea. Dejar el mundo brutal. Romper las cadenas que os ataban y hacer la danza libre del tronco con los brazos sueltos. Podéis tener los ojos abiertos y mirar al resto del grupo.

3.- Luz naranja (diez minutos) pasar a la danza del vientre clásica, sobre los tres *chakras* inferiores (movimiento de pelvis de atrás adelante y de rotación ...). Toda la atención al vientre y pelvis, los movimientos deben ser sensuales, y la energía debe acumularse en la pelvis. Dejaras acunar por los movimientos lentos de vuestro vientre.

4.- Veinte minutos de luz azul con música dulce, celeste. Descubrir vuestro propio cuerpo. Con los ojos cerrados y una profunda interiorización tocar vuestro cuerpo desnudo de la cabeza a los pies. Sois como un niño muy pequeño explorando y acariciando un nuevo universo.

5.- Veinte minutos de colores azul y malva. Música muy dulce. Ir a descubrir el cuerpo del otro (de vuestro propio sexo) durante diez minutos y los otros diez el del sexo contrario. Ser muy delicados en los contactos y que las leyes se establezcan a través de vuestros sentidos.

6.- Quince minutos de luz violeta en silencio. Cuando la música se detiene caer donde os encontréis. Relajaros con los ojos

cerrados y no penséis más. Dejaras invadir por las energías que habéis despertado.
Descubrir el inmenso amor que nos invade. Ser uno con vosotros mismos y con los otros. Sólo hay una energía única.

7.- Terminar con una meditación en círculo.

MEDITACION DEL AMOR

1.- Sentados en pareja y en postura de meditación. Coger vuestras manos y relajar el cuerpo. Repetir durante quince minutos OM haciendo vibrar la columna vertebral y el pecho. Ojos cerrados y sentir cómo se establece un círculo de unión entre los centros *Anahata.* Dejaras inundar por la energía del otro hasta que forméis un sólo cuerpo.

2.- Abrir los ojos y durante diez minutos respirar moviendo vuestras manos, la mano derecha de cada uno palma arriba y la izquierda palma abajo. Al inspirar recoger la energía de la izquierda atrayéndola hacia vosotros y estirar la derecha y al expulsar hacer lo contrario.
Mirarse a los ojos, sobre todo al ojo izquierdo y disolverse el uno en el otro.

3.- Cogidos de la mano inspirar al mismo tiempo llevando la cabeza hacia atrás y presionando las cervicales, y expulsar a la vez repitiendo *Ram* que desciende desde la cabeza hasta el pecho y al plexo solar (diez minutos).

4.- Durante quince minutos manteneros en total quietud sintiendo la energía que ha sido despertada. Es una meditación.

5.- Luego os echáis boca arriba poniendo en contacto las plantas de los pies, en profundo relajamiento.

MASAJE-MEDITACION

1.- Durante cinco minutos cogerse de la mano (la pareja) y mirarse a los ojos trasmitiéndose afecto, y durante los diez siguientes tomados de la mano meditando en silencio, recorrer la envoltura corporal como en *Vipassana.*

2.- Hacer una sesión de Do-in durante diez minutos. Cada uno

se automasajea la nuca, los riñones, el vientre ... se golpea ligeramente el meridiano del pulmón, la cabeza, el pecho, ... bosteza, se estira, respira profundo ... etc.

3.- Durante treinta minutos cada uno, masajear boca arriba y boca abajo, mientras el que recibe el masaje se queda totalmente receptivo y el que lo da se deja guiar por la energía que siente en sus palmas. Si es posible que haya música de relajamiento y luz azul.

4.- Unos minutos más, el que ha recibido el masaje baila ante su pareja que se mantiene pasiva, observando su cuerpo. El que baila se deja ir más allá de todo concepto y se abandona a las energías que fluyen en él en ese instante.

5.- Danza general de celebración.

6.- Echados boca arriba, con los pies en contacto hacia el interior del círculo, la mano derecha sobre el vientre de tu vecino y la izquierda sobre el tuyo. Se practica la respiración consciente. Inspirar a lo alto del pecho y expulsar con la consciencia a las plantas de los pies, sintiendo la envoltura del cuerpo cada vez más luminosa. Luego relajación.

BRAMARI MEDITACION

Hemos preferido no incluir una larga lista de meditaciones estructuradas semejantes a esta, por la insistencia que hemos hecho en la primera parte de este segundo volumen sobre un sinfin de posibilidades prácticas.

1.- Hacer veinticuatro saludos al sol repitiendo en cada inspiración o expulsión *Om Suryaya Namaha* y evitando las retenciones en la postura llamada "el acento circunflejo".

2.- Practicar diez minutos la pinza respirando en el canal central (ascendiendo y descendiendo). Hacer después durante unos momentos el gato estirado e inmediatamente después cinco minutos de *Sirshasana* (el pino).

3.- Diez minutos de *Brahmari kriya* (ya explicada).

4.- Diez minutos de *Kundalini kriya* (también explicada).

5.- Quince minutos de meditación en el canal central *(Hamsa So-ham).*

6.- Cinco minutos visualizar una flor en el espacio síquico de la cabeza y en el canal central.

MEDITACION SOLAR

1.- Practicar *Surya Bedha* activo (inspirar por la fosa derecha y expulsar por la izquierda, un segundo cada fase) sin necesidad de ayudarse con las manos. Mover circularmente la cabeza (en sentido contrario a las agujas de un reloj) con ojos entre cerrados mirando a *Ajña.*

2.- Hacer cierres muy rápidos de párpados mientras miráis al sol. Durante diez minutos abandonaras a los movimientos que surjan del inconsciente. Si os duelen los ojos cerrarlos muy fuertemente dos o tres segundos.

3.- Luego inspirar recogiendo la luz por los ojos (sol naciente o poniente) y llenando el cuerpo de luz. Descansar un momento y expulsar por lo alto de la cabeza con ojos cerrados y lengua en *Nabho mudra .* Al final mirar dos minutos fijamente al sol.

4.- Darse la vuelta y observar el fosfeno que surge como un residuo retinal. Entonces hacer *Sambhavi mudra* observando la garganta de la sombra. Y luego recrear la imagen de vuestro cuerpo mirando al cielo (ya está explicado).

5.- Echaros boca arriba y girar los ojos rápidamente en el sentido de las agujas de un reloj. Cabeza quieta y boca relajada. Cada vez más rápido dejar ir a los ojos y no intentéis controlarlos.

6.- Meditación observando el frescor y la tibieza del aire al entrar y salir por la nariz. Hacer que el aire suba muy alto hasta el entrecejo y seguir el recorrido de la energía por todo el cuerpo.

MEDITACION_MISTERIO

1.- Repetir ciento ocho veces *So'ham* en contacto con la respi-

ración y mirando sin parpadear la llama de una vela *(tratak)*.

2.- Repetir *Om Hum* con cada palpitación del corazón, también ciento ocho veces en profundo relajamiento con la mano encima del corazón. Escuchar el sonido interno.

3.- Poneros frente a un espejo y miraras fijamente al entrecejo hasta que vuestro rostro vaya desapareciendo y no quede nada. Para llegar aquí hay que vencer el temor que os obliga a parpadear. En pocos días lograreis fijar la mirada y resistir las lágrimas.
Vendrán muchos rostros que os harán dudar cuál es el vuestro y en un momento allí no hay nada. Entonces cerrar los ojos y entrar en contacto con el inconsciente.

4.- Hacer *Ioti mudra* tapando todas las aberturas de la cara. Repetirlo tres veces.

5.- Echaras hacia arriba y observar las imágenes que os llegan con mente lúcida y respiración de sueño profundo.

Nota: Una larga serie de trabajos activos fueron incluidos en el libro sufi "Huwa la copa del amor" que aquí no hemos repetido por falta de espacio.

Bioenergía

INTRODUCCION:

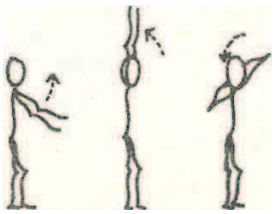
El ser humano nace sin defensas, abierto e incondicionalmente entregado al medio ambiente que le va a modelar. Comienza así su etapa formativa en la que va descubriendo su propio cuerpo y el entorno físico que le rodea. Todo ello a costa de contradicciones vitales que van haciendo de él un ser miedoso, incapaz de manifestar sus sentimientos por temor a verse herido en lo más profundo; ocultándole las leyes de la naturaleza, de la fuerza vital, y dándole por el contrario una mente rebosante de razonamientos fríos y lógicos. Su fuerza sexual se ve reprimida por leyes y morales, quedando como un árbol al que le han sido cortadas sus raíces.

Sólo al tomar consciencia de ello comienza el camino de vuelta, el descubrir la propia fuente de la vida. Pero las fronte-

ras están bien levantadas: el mental domina y ordena libremente, los músculos, endurecidos, están faltos de energía, insensibles, y a la vez impiden la manifestación de todo sentimiento. Es necesario entonces ir derribando cada una de estas fronteras para que la vida vuelva a fluir por cada una de las células del cuerpo. Para lograr esto la bioenergía se vale de ejercios posturales (unidos a una respiración adecuada) en los que es posible mediante la vibración romper la barrera muscular, sobre todo a nivel de pelvis (fuerza sexual), diafragma (emotividad) y cuello (liberación del grito reprimido), y que las emociones reprimidas puedan manifestarse de manera abierta, dando lugar al encuentro de uno mismo, ya que en el desbloqueo muscular y emocional se desata todo lo que ha sido impuesto, lo que no va con la naturaleza.

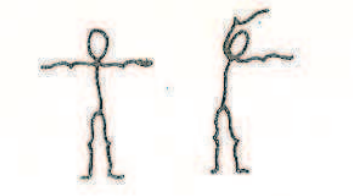
Sesión de preparación:

* Expulsar la energía negativa a través de brazos y piernas. Sacudir las manos y dedos hacia lo alto, al mismo tiempo que gritamos SHA, SHA, SHA, ... También sacudimos las piernas y pies, unas veces el izquierdo y otras el derecho.
Echados en el suelo y apoyando los talones, las rodillas un poco dobladas y la distancia entre los pies la misma que la de los hombros aproximadamente.
En esta postura golpear los pies contra el suelo, ambos a la vez. A continuación dejad que el ritmo llegue a las rodillas, luego a la pelvis, pecho, brazos, cabeza y todo el cuerpo a la vez. Es importante estar constantemente concentrados en la respiración. A continuación se detiene progresivamente la cabeza brazos, pecho, pelvis, rodillas, sólo los pies siguen unos momentos más.



* Ejercicio de reintegración respiratoria.
Manos entrelazadas por delante, pies separados a la altura de los hombros. Levantar las manos y brazos hasta que lleguen a la altura de la nuca mientras inspiramos profundamente. Aguan-

tamos en esta postura unos cuantos segundos y de nuevo lentamente volvemos a la posición inicial.

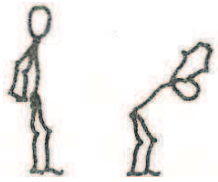


* Brazos estirados en cruz. En la inspiración el derecho se eleva y se curva encima de la cabeza al mismo tiempo que el costado derecho. En la espiración se vuelve lentamente a la horizontal. Lo mismo con el brazo y costado izquierdo.

* Juntar las manos entrecruzando los dedos y moverlas en círculo por delante. Al inspirar hacer cuatro círculos de izquierda a derecha y espirar haciendo otros cuatro en el sentido invertido. El mismo ejercicio puede hacerse con las manos y brazos paralelos.

* Masaje de cuero cabelludo, sienes, ojos, nariz, labios, encías, orejas, mandíbula y barbilla.

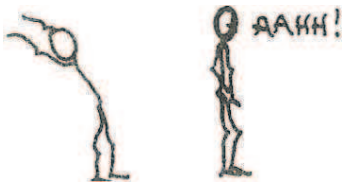
* Hombros atrás al inspirar, adelante al espirar.



* Manos entrelazadas por detrás. Al inspirar elevar las manos lo más posible hasta sentir fuerte la presión de los hombros sobre la nuca, cabeza hacia atrás. Y al espirar se vuelve a la postura inicial.

* Apretar con los puños sobre las nalgas, a la altura de las caderas. Cabeza atrás, pelvis hacia adelante. Inspirar, retener y expulsar acompañándose de sonidos guturales y quejidos.

* Tronco flexionado hacia adelante, cabeza y manos relajadas, los pies se ponen a la misma separación de los hombros, las rodillas están un poco dobladas. Presionar las rodillas un poco hacia atrás hasta que empiecen a temblar. Este temblor debe llegar por sí solo, sin forzar. En esta postura respirar con el vientre y concentrarse en la respiración. Respirar desde las piernas.



* Al inspirar, cabeza y brazos hacia atrás al máximo. Espirar acompañándose de un sonido gutural: Aaaah ....

* Echados en el suelo boca abajo, la frente sobre las manos. Respirar con el abdomen. En esta posición imaginarse una tormenta. Intentar sujetarse al suelo lo más posible presionando la cabeza, pecho, pelvis y piernas al máximo. La persona que dirige esto puede intentar moverte para ver si la postura es correcta.

* La misma postura anterior. Inspirar relajados y espirar recogiendo el abdomen y presionando al mismo tiempo la pelvis fuertemente contra el suelo.

* Arco: Todavía echados, brazos a lo largo del cuerpo. Al inspirar intentar elevar al máximo brazos y piernas, relajarse al expulsar.

* Relax: Cabeza encima de las manos. Respirar con el vientre y relajarse (se relajan los hombros).

* Echados de espaldas, palmas de las manos arriba. Espirar en dos tiempos mientras se mantienen en alto cabeza, brazos y piernas. Durante ambas etapas se acompaña del sonido Aaaah ... al inspirar relajarse.

* Echados de espaldas, piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, brazos elevados. Al espirar palmas hacia afuera y al inspirar hacia adentro.

* La misma postura con los brazos a lo largo del cuerpo. Inspirar presionando la mandíbula contra el tórax y relajarse al espirar.

* Prerelax: Echados en el suelo, relajados. Apretar el puño y el brazo derecho lo más fuerte posible y relajarse (dos veces) y lo mismo con el brazo izquierdo. Pies intentando llegar al suelo con la punta de los dedos.

* Relajarse y sentir en contacto la espalda y el suelo, sentir el corazón y su palpitar, sentir la columna vertebral.

* En la misma postura contraer los esfínteres anales y relajarse (dos veces). Luego contraer los músculos urinarios.

* Echados sobre el suelo doblar las rodillas y sentir el suelo bajo los pies. Inspirar profundamente y sentir una bola de

energía en el pecho. Llevar esta bola hasta el bajo vientre reteniendo la respiración al máximo.

* El mismo ejercicio pero esta vez llevando la bola de energía hacia la garganta.

* Sentados en el suelo, la mano derecha agarra el codo izquierdo y la izquierda el derecho. Presionar los codos, apoyados en el suelo, lo más posible hacia atrás. La cabeza también se presiona por la parte de la nuca contra los hombros. Es un ejercício que causa dolor, por eso se puede acompañar de quejidos manteniendo la posición el mayor tiempo posible.

* Relajarse sintiendo sobre todo los brazos y los hombros.

* Echados en el suelo, pies juntos, doblar las piernas y coger entonces los dedos gordos de los pies con las manos (los pies siguen todo el tiempo juntos). Al espirar empujar los pies hacia el suelo, mientras que al inspirar se intentan alejar los pies del pecho lo más que se pueda. También la cabeza intenta llegar a los pies en la espiración.

* Sentir ya relajado todo el cuerpo y la profundidad de la respiración.

* Echados, coger las rodillas con las manos y al expulsar llevar las rodillas hacia el pecho. En la inspiración las alejamos del pecho hacia los lados. Respiración continua sin pausa entre inspiración y espiración.

* Echados en el suelo, manos sobre el abdomen y relajarse.

* Sostenerse sobre las rodillas y codos. Al inspirar llenar el abdomen acompañado de un movimiento de pelvis y al expulsar manterlo también con movimiento de pelvis.

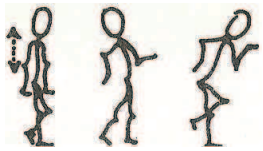
* Cabeza en el suelo, manos estiradas (gato estirado), levantar los pies y hacer lo mismo que en el último ejercicio.

* Sosteniéndose sobre los pies y las manos, cabeza y espalda relajadas. Al inspirar la pelvis permanece en la misma posición, y al espirar la movemos hacia la derecha. En la siguiente espiración hacia la izquierda, y así alternativamente.

* Sentados sobre las rodillas, coger los talones con las manos.

* La misma postura que en el ejercicio anterior, al espirar pelvis hacia arriba, al inspirar hacia abajo.

* Relajamiento de pie, encontrando la postura de total equilibrio.



* Danza africana: Palmas hacia el suelo, palmas arriba y abajo. Brazos adelante y atrás, marcha atlética, rítmicamente. Estos ejercicios se deben hacer con energía, tanta como se ponga se recuperará.

* Brazos al mismo lado, recibir la energía desde la tierra y llevarla a los lados.

* Codos adelante y atrás con giro de muñeca, presionándolas contra la espalda al espirar. Se puede respirar desde la base hacia lo alto de la cabeza.

* Partiendo de la postura del dibujo, cada vez que espiramos bajamos los antebrazos al mismo tiempo que llevamos la pelvis hacia adelante elevando los talones. Al inspirar volver a la posición de partida.

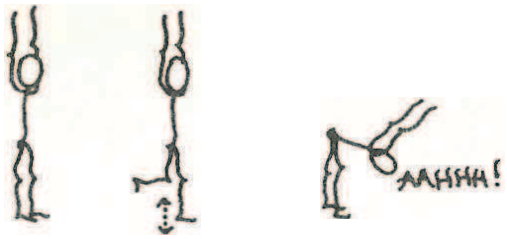
* Todos agarrados en círculo, éste se va cerrando hasta que só lo existe una masa que inspira y espira al mismo tiempo. Se vuelve a abrir.

* Puesta en común de las experiencias.

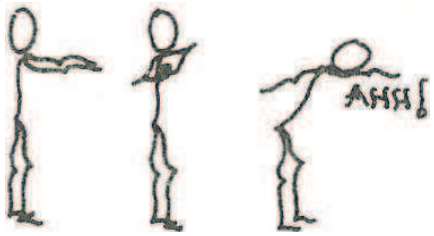
* Expresar no verbalmente lo que se siente hacia los demás.

EJERCICIOS CON RETENCION AL MAXIMO y EXPLOSION

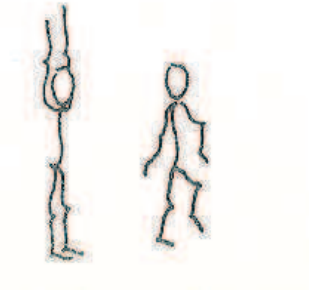
* Con los ojos cerrados, inspirar elevando los brazos, retener y en la retención comenzar a dar saltos sobre el pie izquierdo al mismo tiempo abrir y cerrar ambas manos, como queriendo alcanzar las hojas de un árbol. Cuando la resistencia es máxima espirar con un grito mientras las manos caen con fuerza y las



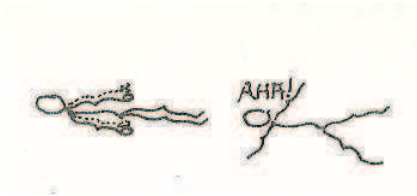
facciones de la cara se exageran: abrir al máximo ojos, boca, etc. Hacer unas respiraciones de relajación y a continuación tres respiraciones completas antes de repetir el ejercicio. Después de realizarlo cuatro o cinco veces, pasar a hacer los saltos sobre la pierna derecha. Es importante seguir aunque la sensación de las manos sea de un total agarrotamiento, hasta el punto de sentir la imposibilidad de abrirlas y cerrarlas. También después de cada ejercicio conviene cerrar de nuevo los ojos y sentir la energía que ha despertado en movimiento.



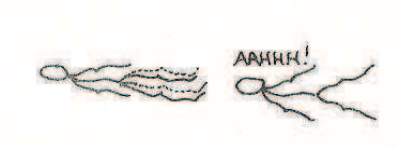
* Inspirar llevando los brazos al frente. Retener, contraer los puños y atraerlos con fuerza hacia el pecho para comenzar a golpear toda la caja torácica y hombros. Al llegar al límite de la resistencia, espirar gritando, abriendo los brazos en cruz y dejando caer el tronco un poco hacia adelante.



* Inspirar elevando los brazos, retener, dejarlos caer y saltar sobre las puntas de los pies dejando todo el cuerpo relajado, como de goma, y en el límite de retención espirar como en los ejercicios anteriores.



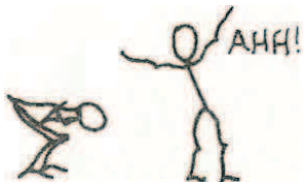
* Echarse boca arriba, inspirar y en la retención golpear el suelo con los puños cerrados. Al espirar gritar y abrir brazos y piernas.



* En la misma postura anterior, hacer la inspiración con retención y con las piernas estiradas tocar alternativamente el suelo con uno y otro talón, para acabar espirando y abriendo al mismo tiempo que gritamos, las piernas.

* Realizar simultáneamente los dos últimos ejercicios.

* Echados, inspirar elevando los brazos a la vertical, retener y doblar las piernas llevando las rodillas al pecho, cogiéndolas con los brazos. Contraerse lo más posible, sintiéndose una bola dura y al espirar soltar un grito y quedar en la postura de la estrella.



* De pie, inspirar profundo y comenzar a plegarse sobre uno mismo con fuerza, como sintiéndose dentro de una bola de cristal cuyas dimensiones se van reduciendo hasta aprisionarnos. En el límite de la retención soltar un grito y romper la bola con todas las fuerzas para salir de ella.

* Tomar la posición como si estuviéramos sentados en una silla (rodillas separadas). Las manos van a coger por la parte exterior la rodilla contraria. En la retención los brazos realizan presión hacia adentro y las piernas hacia afuera. La barbilla presiona contra la garganta. Espirar con un grito y abriendo los brazos.

* El mismo ejercicio anterior sólo que ahora los brazos presionan hacia afuera y las piernas hacia adentro.

* Sentados en el suelo, las manos cogen los dedos de los pies mientras la espalda permanece recta y la zona lumbar lo más metida posible. En la retención la cabeza gira a izquierda y derecha, la tensión se dirige a llevar la espalda hacia atrás. Al espirar con un grito dejarse descansar boca arriba.

* Inspirar al mismo tiempo que ambas manos se elevan tirando del cuerpo hacia arriba (de puntillas), retener al máximo y caer hacia adelante lanzados como una flecha, al mismo tiempo que se espira con un grito.

* Inspirar, y saltando sobre las puntas de los pies dejar todo el cuerpo flexible, como de goma o como un muelle. Al espirar soltar un grito y dejarse caer un poco hacia adelante abriendo los brazos.

* Inspirar y en la retención inclinar la cabeza hacia adelante apretando fuertemente los puños y tomando una actitud severa, muy concentrada. Llevar los puños hasta el abdomen como elevando un gran peso y bajarlos de nuevo lentamente para espirar con un grito al final.

* De dos en dos, mirarse a los ojos traspasando la mirada y llevando la atención al abdomen. Inspirar profundamente, retener al máximo y unos segundos antes de espirar juntar las manos, empujarse mutuamente y dejarse caer hacia un lado soltando un grito.

EJERCICIOS RESPIRANDO CON LA BOCA ABIERTA CONSTANTEMENTE.

* Separar los pies como un paso de distancia, mirándose las puntas. Flexionar ligeramente las rodillas manteniendo el tronco vertical y elevar las manos a la horizontal con los brazos estirados. Mantener así la postura constantemente, dejando que surjan las emociones y a pesar de ello seguir.

* Apoyada la espalda en una pared, el mismo ejercicio anterior aunque esta vez flexionando las rodillas hasta la postura de sentados.

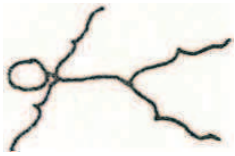
* Manteniendo la misma postura de los pies, flexionar muy poco las rodillas y comenzar con movimientos de pelvis adelante y atrás, de manera lenta, independientes del ritmo respiratorio. Brazos a la vertical.

* Echados boca arriba, elevar los pies (manteniendo las piernas estiradas) 45°del suelo, tocándose las puntas. La cabeza está levantada de manera que la barbilla toca el pecho y los brazos a lo largo del suelo, palmas abajo. Intentar mantener los pies a esa distancia del suelo. Volviendo si se caen inmediatamente a elevarlos.

* Piernas abiertas, puntas de los pies mirándose. Doblarse hacia adelante hasta tocar el suelo con las puntas de los dedos, flexionar un poco las rodillas y en esa postura dejar que las piernas vibren.

* Echados boca arriba elevar las piernas y coger las puntas de los pies con las manos.

* También boca arriba, llevar los talones hacia las nalgas, echar los brazos estirados hacia atrás y hacer inspiraciones profundas elevando el pecho y espiraciones relajadas descansando al vacío, hasta que el cuerpo vaya tomando su propio ritmo.



* Boca arriba, estirar piernas y brazos de manera que el cuerpo quede formando una estrella.

* Abrir las piernas, puntas de los pies mirándose hacia adentro, llevar los puños hacia la zona de los riñones, flexionar un poco las rodillas, echando el pecho hacia atrás de manera que el cuerpo quede arqueado logrando un equilibrio perfecto. Acompañar la espiración con un Ahhh ... relajado que produzca sensación de placer y que puede transformarse en grito o en llanto.

* Echados boca abajo mover la pelvis fuertemente contra el suelo y dejarse gritar improperios, insultos y golpear. Tener en las manos una toalla para retorcerla y morderla.

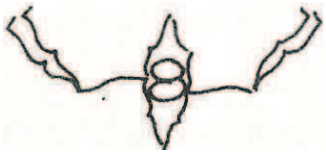
* Boca arriba golpear con las manos y pies al mismo tiempo que se mueve la cabeza a derecha e izquierda, gritando.

* En la postura del pez dejarse respirar y jadear con la boca abierta hasta que se manifiesten las emociones.

EJERCICIOS POR PAREJAS.

* Uno enfrente del otro. El primero coge de la cadera a su com pañero con ambas manos (como aparece en el dibujo) y le impide que avance haciendo fuerza con su pelvis. Esto lo logrará si toda su atención la lleva al abdomen y lo relaja. Luego se cam-bian los papeles.

* Uno intenta avanzar llevando el abdomen por delante y el otro coge su cadera por detrás y trata de detener1e.



* Echados de espaldas en el suelo, ambos apoyan la cabeza en el hombro del compañero y con los brazos en cruz se cogen las manos. Levantan los pies 45° y ambos intentan mantener las piernas en alto ayudándose de los brazos y del grito, llevando la tensión al máximo. Relajarse luego sintiendo el contacto con el otro cuerpo.

Masaje de desbloqueo

Si comparamos el cuerpo de un occidental medio con el de un salvaje o con una escultura de la Grecia clásica, podemos empezar a dudar si la evolución marcha hacia adelante, pues no parece que hayamos prosperado en salud, belleza y armonía. Si intentamos justificar este desequilibrio de la balanza con lo que la mente o el espíritu ha podido ganar sacrificando al cuerpo, vemos que ello no es posible pues todavía no hemos lo grado mejorar la profundidad de la religión de la naturaleza que tenían los indios o la expresión artística y comprensión filosófica de los griegos.

Las filosofías y religiones de nuestra civilización nos han enseñado a separar mente y cuerpo y a asociarlos con bueno y malo respectiva1nente. Esto nos ha llevado a desidentificamos de nuestro cuerpo, a reprimirlo y tratar de olvidarlo; a identificamos con la mente que sería el jinete que "monta" un caballo al que controla y utiliza. De esta forma nuestra consciencia está limitada a la de las neuronas pensantes, pero la percepción del resto de las células de nuestro cuerpo está oprimida y olvidada, constituyendo el inconsciente, que es como la parte sumergida de un iceberg, que no se ve, y que es mucho mayor que la parte visible. Si observamos un poco, nos damos cuenta de la gran cantidad de complejas funciones que dependen de nuestra parte inconsciente (respiración, circulación absorción, eliminación, etc.) y que nuestro yo pensante, al que tanto valoramos, no podría a tender. Por tanto, para poder ser una unidad tenemos que borrar esa división y conseguir despertar la consciencia celular de todo el cuerpo.

Pero al disponemos a habitar todo el edificio, del que frecuentábamos sólo la azotea, constatamos que hay muchas puertas que por estar tanto tiempo cerradas se han atascado. Para abrir todas esas puertas vamos a utilizar el masaje de desbloqueo muscular y energético. Con él conseguimos ablandar y estirar el tejido conjuntivo de los músculos que están crónicamente contraidos (puertas atascadas) y permitir que estos se relajen, haciendo también que la energía síquica o emocional que con esta contracción manteníamos reprimida, aflore a la superficie en forma de catarsis o vivenciando las situaciones de las que nos defendimos formando esa coraza muscular.

Una vez que hemos liberado las tensiones crónicas y teniendo en cuenta las causas que las produjeron, para no repetir el

mismo proceso, la energía circulará sin obstáculos por todo nuestro cuerpo y podremos disfrutar realmente de vivir en él, pues las mismas corazas que nos habíamos formado para defender nos del dolor nos evitaban también el placer.

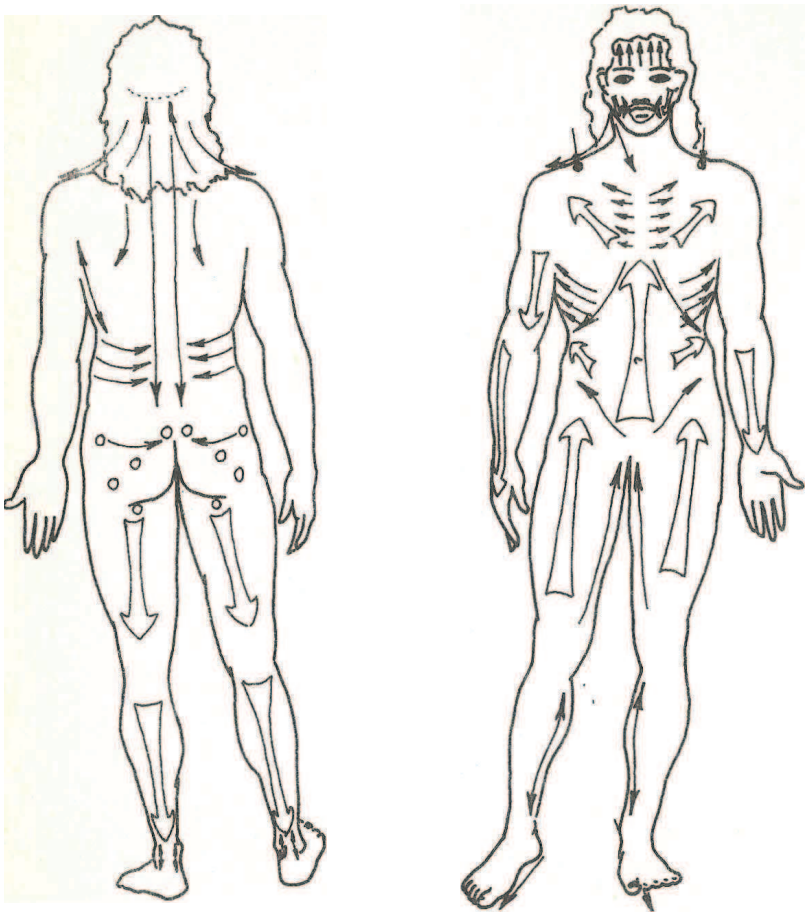
Observando bien el cuerpo podemos leer todo su pasado hasta el momento actual. Una persona que ha reprimido su agresividad tendrá una mandíbula ancha por haber tensado los maseteros (apretar los dientes y callar) o se habrá dedicado a comer mucho y masticar chiclé para dar salida a su violencia. Los hombros altos pueden indicar que la persona quiere esconderse, que teme no ser aceptado, seguramente porque él no se acepta. Si es una persona que se resigna a llevar encima todos los sufrimientos que la vida le trae, se los echará a la espalda y la tendrá encorvada y dolorida. Unos hombros adelantados y un pecho hundido hacen pensar en una defensa hacia lo afectivo. El pecho es el lugar que refleja la relación con la madre en los primeros años de la infancia. El pecho contraido guarda la angustia, la ansiedad, el temor al peligro, a la inseguridad. La respiración superficial, no abdominal, es típica de quien se conforma con ir tirando sin vivir intensamente, pues la respiración es vida y sólo puede implicarse uno intensamente en la vida si es capaz de respirar profundamente moviendo el vientre y el pecho. El vientre es la sede de las emociones más primordiales, como el terror; quien no sepa traspasarlo fácilmente tendrá el vientre tenso. La pelvis es la sede de la sexualidad y es fácil encontrar tensiones en ella. Una pelvis retraida indica un ocultamiento de los genitales y por tanto miedo a vivir la sexualidad, esta posición arquea las vértebras lumbares y suele provocar dolores a este nivel. Las nalgas tensas pueden ser síntoma de haber tenido que aprender a retener las heces antes de que los esfínteres anales pudiesen funcionar correctamente. La tensión en la parte posterior de las piernas, apoyándose en los talones, indica una resistencia a ser controlado. El lado derecho habla de la parte masculina de uno y el izquierdo de la femenina, así según una u otra parte esté más adelantada podemos ver que actitud tomamos en la vida, si más activa o más pasiva, si protegemos nuestra sensibilidad o la utilizamos más que la voluntad. El pie es muy importante para el resto del organismo; por ejemplo, un dolor de nuca puede originarse por una mala postura del cuello para compensar el desequilibrio que provoca un mal apoyo de los pies. El estudio reflexológico del pie nos dirá mucho de la salud del individuo Este masaje de desbloqueo abarca el cuerpo entero, pues muchas

veces, por las compensaciones posturales que se han producido, no podremos corregir una zona si no se desbloquea otra zona distante. Dividiremos el trabajo en un mínimo de tres sesiones. La forma de actuar es estirando y aplicando presión en los músculos tensos, para ello emplearemos las puntas de los dedos, el puño, el talón de la mano y a veces el codo. Es necesario que quien aplique el masaje conozca bastante de anatomía pues estas manipulaciones aplicadas en zonas delicadas serían peligrosas. Es doloroso en la medida que existen tensiones musculares, pero no es doloroso sobre un músculo relajado. Quien recibe el masaje debe estar observando la sensación que le produce e intentar relajar la zona. Si respira con amplitud, con un aaahhh ... al expulsar el aire (como suspirando), favorecerá la acción del masaje y la catarsis.

Cada sesión comenzará con una lectura corporal que nos indicará las zonas tensas. Si encontramos algunos músculos muy tensos y doloridos al masajearlos, los trabajaremos más lentamente y en varias veces para darles su tiempo de relajación. Es conveniente extender algo de aceite (no demasiado) sobre la zona a masajear (sobre todo si hay vello) para que podamos resbalar sobre su piel con cierta presión. (También conviene utilizar una camilla de masaje). Los movimientos deben hacerse lentos y amplios.

MASAJE DE LA CARA y CUELLO

Con la yema de los pulgares recorremos la frente de abajo arriba, haciendo varias franjas, y luego del centro a los lados. Dedicamos luego especial atención a los maseteros (músculos masticadores) que recorremos varias veces de arriba abajo y con presión progresivamente mayor. Los orbiculares de los labios los trabajaremos con los pulgares, aplicándolos primero entre el labio superior y la nariz, y haciéndolos resbalar hacia afuera y abajo, y luego debajo del labio inferior y resbalando hacia afuera y arriba. Con los pulgares también recorremos de arriba abajo el esternocleidomastoideo. Para estirar los músculos posteriores del cuello, colocamos nuestras manos con las palmas hacia arriba, debajo del cuello de forma que los dedos toquen la espalda y los talones de las manos queden cerca de la nuca. Hacemos presión con las puntas de los dedos hacia arriba mientras deslizamos las manos hacia atrás para que la cabeza apenas se levante pero sí gire hacia adelante. Mantendremos el dorso de las manos rozando con la coronilla. Se



repite varias veces y en distintos momentos de las sesiones.

MASAJE DEL PECHO

Para respetar el sentido de la circulación de la energía por sus meridianos, en el tronco y las extremidades los movimien-

tos siempre los haremos por delante de abajo arriba y del centro a fuera, y por detrás de arriba abajo y de fuera al centro. El masajeado se colocará boca arriba con las piernas flexionadas y las rodillas algo separadas.

Recorremos la zona que queda debajo de las clavículas. Se trabajan los intercostales separando las costillas. Colocamos los pulgares a los lados del esternón entre cada dos costillas y los deslizamos hacia afuera siguiendo el recorrido de las costillas. En las primeras costillas el recorrido será corto, pues enseguida nos encontramos con los pectorales y las mamas que no debemos atravesar, pero podemos seguir trabajando en los primeros intercostales a los lados, cerca de las axilas. Apoyamos los puños sobre los pectorales, más arriba de las mamas y utilizando el peso del cuerpo para hacer presión nos deslizamos hacia los hombros. Recorremos el borde interior de la parrilla costal, pues es ahí donde se inserta el diafragma (músculo respirador).

BRAZOS

Recorreremos con los pulgares los bordes del deltoides, del biceps y triceps. Colocamos la palma de su mano hacia arriba y con el puño descendemos por el biceps, pasamos sin hacer presión por la flexura del codo y seguimos presionando por el antebrazo, muñeca y mano.

HOMBROS Y ESPALDA

Pellizcamos los hombros de manera que el dedo pulgar queda apoyado en la parte posterior y a mitad de recorrido entre cuello y extremo del hombro, y los demás dedos sujetan por delante mientras presionamos con el pulgar. También presionamos los puntos que quedan en la misma vertical que estos pero en la

parte superior del hombro (21 V.B.). Colocamos la mano del masajeado con la palma hacia arriba sobre su espalda y colocamos nuestra mano derecha -si trabajamos en su lado derecho- debajo de su hombro y lo alzamos hacia arriba, quedando un hueco entre el omoplato y la espalda que trabajaremos con las puntas de los dedos de la otra mano.
A todo lo largo de la espalda se desciende con el puño a un lado de la columna, sin tocar ésta ni pasar sobre el omoplato. Se repite varias veces, primero a un lado y luego al otro, haciendo presión leve las primeras y más intensa las últimas. Se puede hacer después el mismo recorrido con el codo.
Tumbado sobre un lado, con las piernas flexionadas, le aplicamos masaje en la zona lumbar y la nalga, del costado hacia el centro. En la misma posición, de lado, aplicamos nuestras manos cruzadas sobre un costado y lo estiramos empujando con una de ellas hacia la cadera y con la otra hacia la axila. Se cambia de lado y se repiten ambos movimientos.

PARTE DELANTERA DE LAS PIERNAS

Se coloca el masajeado de lado con sus piernas algo plegadas de forma que tengamos acceso a la cara interna de la pierna de abajo. Comenzaremos recorriendo el borde interno del pie, con el puño, de dedos a talón. Se aplica presión y movimiento ascendente al tendón de Aquiles. Con puntas de dedos en línea ascendemos entre el borde interno del gemelo y la tibia, así tocamos el músculo soleo. Se aplica presión en la inserción de tendones alrededor de la rodilla. Ascendemos presionando con las puntas de los dedos en línea por la cara interna del muslo, trabajando así los músculos semitendinoso y semimembranoso (en la parte más posterior) y los aductores (en la parte más anterior de la cara interna). Hacemos que se coloque el sujeto del otro lado y repetimos los mismos movimientos en la otra pierna.
Ahora, tumbado boca arriba, ascendemos con el puño por la parte anterior del muslo. Al costado de la cadera aplicamos presión y rotación sobre el tensar de fascia lata.
Con sus piernas flexionadas y separadas, nos colocamos entre ellas y trabajamos a la vez en ambas, siguiendo con los pulgares el meridiano del riñón desde el pie por el medio de la cara interna de la pierna, pasando por las ingles hasta el abdomen. Repasaremos las inserciones de aductores en el pubis.

ABDOMEN

Con las pieras flexionadas y separadas, se desbloquea de nuevo el diafragma. Con el puño ascendemos por el recto anterior del abdomen y a sus lados. Estiramos hacia afuera los músculos transversos y oblicuos del abdomen. Deslizando oblicuamente los pulgares (de dentro afuera y de abajo arriba) en el bajo vientre y teniendo como límite externo los huesos de la cadera trabajamos la inserción del psoas ilíaco en la cadera, siendo este músculo importantísimo en el desbloqueo de la pelvis.

PIERNAS POR DETRAS Y NALGAS

Tumbado boca abajo, le sujetamos con una mano el empeine de un pie mientras con la otra en puño recorremos la planta desde el talón a los dedos. Presionamos los laterales del tendón de Aquiles con los pulgares. Descendemos con el puño por el muslo y por los gemelos. En la base de las nalgas buscamos los isquiones, que son unas prominencias óseas donde se insertan varios músculos, y trabajamos en sus inserciones. Con los pulgares relajamos los músculos del perineo (esfínteres y elevador del ano). Con los pulgares primero y con los codos después presionamos tres puntos en las nalgas: en la parte superior interna, en la parte media (donde el hoyuelo) y en la parte inferior externa cerca de la cabeza del fémur.

Después de haber terminado con todas las sesiones del masaje de desbloqueo es conveniente seguir con otros masajes que tiendan a reorganizar todas las articulaciones y con alguna sesión de Shiatsu o Do-in para completar el equilibrio energético. También es conveniente practicar Hatha yoga para seguir manteniendo los músculos estirados.

Musicoterapia

Desde todos los tiempos la música ha estado presente en la historia de la humanidad. Ha sido el vehículo directo para expresar los sentimientos más profundos: amor, felicidad, soledad, devoción ... Los momentos grandes de la vida del hombre van acompañados de la música. Todas las civilizaciones y tradiciones han sabido del arte mágico que posee y como tal la han uti-

lizado, tranto en curaciones como en celebraciones. No es necesario remontarse a otras civilizaciones primitivas para testimoniar estos hechos, si bien cuanto más cerca de la naturaleza más fuerza ha cobrado como medio de expresión. Los pueblos africanos y asiáticos, donde la tecnología no ha influido en su modo de vida, son claro ejemplo del profundo conocimiento que sobre el poder mágico de la música poseen. A través de ella transmiten de generación en generación la sabiduría de los antepasados y es para ellos un vehículo vivo para comunicarse con los espíritus ancestrales.

Existe una relación profunda entre la música y el hombre. Algunas tradiciones esotéricas comparan el cuerpo humano a una flauta, localizada en la columna vertebral, cuyos orificios co inciden con los vórtices o chakras. Otras profundizan más y - ven la columna como un instrumento de tres escalas, en las que las vértebras lumbares darán los sonidos bajos, las dorsales los medios y las cervicales los altos. La vibración de cada una de ellas, mediante la repetición de mantras produce un gran despertar de energías.

Los sonidos bajos hacen vibrar la zona abdominal, sede del centro vital. Así las tensiones de los músculos abdominales se relajan y al mismo tiempo la energía sexual puede fluir. Es Hara para los orientales. El canto gregoriano actúa sobre este centro, logrando el equilibrio entre lo emocional y lo vital. Fue el descubrimiento de los primeros monjes para lograr que el celibato no fuese un obstáculo para la armonía entre las fuerzas vitales, emocionales y mentales. Los sonidos melodiosos inciden directamente sobre el pecho despertando la energía emocional allí reprimida cuando los músculos comienzan a sentir la vibración. La percusión, los instrumentos rítmicos influyen sobre el centro intelectual, dispersando las tensiones que la constante aglomeración de pensamientos produce en dicho centro.

Aunque practicada desde siempre la musicoterapia como ciencia al servicio de la psiquiatría es todavía muy joven, pero en tan pocos años ha alcanzado una gran expansión.
Estudios recientes tratan las enfermedades físicas bañando la zona afectada con las vibraciones musicales. Parten del hecho de que toda enfermedad es problema de riego energético. Basta entonces inspirar por la boca o nariz la energía musical y llevarla a través del vórtice o chakra más cercano hacia allí mediante la inspiración, retener mientras se produce la asimilación de la energía por parte del miembro u órgano enfermo y es-

pirar también por la boca, todo ello acompañado de ciertos movimientos que favorezcan la absorción de la energía y la expulsión de tensiones que impiden la libre circulación de la energía. Sin embargo es necesario tener en cuenta la importancia que tiene conocer las obras musicales a emplear y el orden cada vez que queramos hacer una terapia. Para un estado de ánimo de depresión no se puede partir de su opuesto, una obra alegre.

Es necesario que la música entre primero en dicho estado para que surja una verdadera comunicación y que es punto básico para que se produzca la terapia, y luego seguir un orden progresivo mediante música armónica. Así puede entonces pasarse a una tercera fase en la que la obra musical alegre va a llevar a cabo la acción terapéutica deseada.

También sabemos que la música caótica favorece la regresión, la apertura del inconsciente y el caos llevando incluso a la pérdida momentánea del control. Es la música excitante y se emplea como medio de despertar esos estados de ánimo para que la agresividad pueda manifestarse. Por otra parte, la música rítmica sirve para expresar la alegría de la vida, la armonía del cuerpo, y la melódica despierta profundos sentimientos de afecto, introduciéndonos en las esferas de la espiritualidad. Hospitales americanos emplean estos conocimientos musicales como medio de relajación para el dolor, incluso unido a la visualización para llevar al paciente a profundas experiencias espirituales, en las que es posible vivenciar la muerte y enfrentarla con serenidad. Y lo mismo de manera más general como relajante para eliminar los estados de stress y para recuperar el equilibrio emocional.

TECNICAS DE HUSICOTERAPIA

Echados en el suelo, los pies en dirección a los bafles, inspirar sintiendo la entrada de la energía por las plantas de los pies hasta el pecho y espirar extendiéndola desde allí al resto del cuerpo.

Sentados cómodarnente en postura de loto o echados boca arriba, los pies en dirección a los bafles, relajarse profundamente ... Visualizar y sentir el órgano o miembro del cuerpo más resentído o dañado. Llevar hacia allí la atención y ayudados de la respiración espirar hacia esa parte las vibraciones musicales desde la planta de los pies. La espiración va acompañada de

las molestias que causa o sensaciones negativas. Al cabo de diez o quince minutos respirar más profundo y teniendo a mano un bolígrafo y un papel dibujar la silueta del cuerpo humano, y dentro esa parte visualizada.

Echarse boca arriba, atención al entrecejo y hacer una relajación profunda mediante la atención a la respiración y atender a todas las imágenes, sensaciones o emociones que puedan surgir a través del sonido musical.

Sentados en postura cómoda escuchar una obra musical, dejándose invadir por la sensación de que sólo existe el sonido dentro y fuera de uno mismo. Lentamente comenzar a pintar, como guiados por la magia del sonido.

Echados en el suelo, boca arriba, sentir cada nota que suena como lo más importante que existe en el instante, para que el siquismo vibre en la misma onda que la música. Seleccionar música que progresivamente se vuelva más irritante (polkas, rock, ...), de manera que afloren a la superficie las energías relacionadas con momentos de irritación reprimidos del pasado. A continuación poner música rítmica y. acabar con unos minutos de música melódica, con el fin de dispersar esas energías negativas.

Sentados en círculos de diez y con el abdomen relajado pronunciar una 'o' vibrando en la cabeza, pecho, tronco, brazos y piernas. Se comienza jugando con las notas; desde las más bajas hasta las más agudas, atendiendo a la zona de la columna y la parte del cuerpo correlativa a la que corresponde cada nota que cantamos. Quedarse con la nota que más haga vibrar la cabeza y jugar con los diferentes sonidos descubriendo así nuestro "teclado interior".

Coger la voz en la planta de los pies y sacarla por lo alto de la cabeza (subiendo los tonos).

Curación de la garganta.
Sentados en loto, aspirar por la boca las vibraciones musicales, retener el aliento dejando que bañen toda la zona afecta y expulsar igualmente por la boca. En caso de que el respirar por la boca irrite la garganta se puede hacer la inspiración por la nariz. Al expulsar el aliento tener la sensación de que se eliminan todas las energías negativas que afectan a la garganta.

Este mismo método puede seguirse para toda clase de afecciones en cualquier parte del cuerpo, teniendo en cuenta que se debe recibir la energía musical por el vórtice o chakra más cercano a la zona afectada y expulsar la energía enrarecida por lo alto de la cabeza, por la boca o por el mismo chakra a través del que se inspira.

Ejemplo de programa musical para estado depresivo.

1.- Extracto del Concierto Nº2 para piano de Rachmaninov.
2.- Aria de la Suite Nº3 de Juan Sebastián Bach
3.- Breve extracto de la primera parte del Concierto Nº1 de Tchaikovsky.

GLOSOLALIA

Se puede comenzar con una música suave, mientras se inspira por la derecha y se espira por la izquierda en la mitad del tiempo de inspiración (16 insp. 8 esp.). Así durante diez o quince minutos. Este tipo de respiración hace que haya una pronta hiperoxigenación, llevándonos a un estado alterado de consciencia. A continuación poner una música fuerte y dejarse vocalizar la, la, la, opa, pa, pa, ... ma, ma, ma, ... entrando así en un parloteo inconsciente hasta que llegue la calma (si el trabajo es individual). Es importante estar atentos al sentimiento que surge en ese parloteo más que al sentido externo. Si se hace en grupo: todos levantados, dejarse mover los brazos en alto sintiendo la energía por todo el cuerpo sin dejar de vocalizar todo lo que surge.
La última etapa consiste en hacer un círculo grande cogidos todos de las manos y echarse al suelo boca arriba, relajados. Este trabajo puede llevar a conseguir el "don de lenguas", "don de profecía". Basta con no reflexionar, no detenerse en explicaciones lógicas, sino estar atentos a las sensaciones.

RELACION DE OBRAS CLASICAS
PARA SESIONES DE MUSICOTERAPIA

- Música del Papa Marcelo: Palestrina
- Tocata y Fuga en Re menor: Bach (Schweitzer)
- Fantasía y Fuga en Sol menor: Bach
- Fantasía en Sol menor "La Petite": Bach

- Concierto nº1. en Do (Largo, Allegreto, Molto): Haydn
- Siegfried (Murmullos del Bosque): Wagner
- Crepúsculo de los Dioses (Viaje de Siegfried por el Rhin)
  La Marcha fúnebre de Siegfried: Wagner
- Concierto n°1 en Re mayor para violín y orquesta: Paganini
- Misa "Assumpta est María": Palestrina
- Los tres conciertos para órgano (n°2 y n°3 en Do mayor) :
  Haydn
- Preludio y Fuga en Re menor: Bach
- Parsifa1 (Preludio y Acto 1 y Encantamiento del Viernes Santo): Wagner
- Corales: Bach (Schwitzer)
- Ave María: Gound
- Sinfonía n°1 en Do menor: Brahms
- Sinfonía nº2 en Re mayor, Opus 36: Beethoven
- Sinfonía n°25 en Sol menor: Mozart
- Sinfonía n°29 en La mayor: Mozart
- Lohengrin (Preludio del Acto 3): Wagner
- Tananhauser (Obertura): Wagner
- Sinfonía n°4 en Mi bemol mayor: Beethoven
- Concierto para violín n°1 en Re mayor: Paganini
- Sinfonía n°9 en Re menor: Beethoven
- Coral, Opus 125, tercer y cuarto movimiento

PARA EQUILIBRAR DIFERENTES ESTAOOS DE ANIMO

Depresión:
- El rey de los gnomos: Schubert
- Preludio carnavalesco: Dvorak
- Valses: Strauss
- Marchas militares

Fatiga, nerviosismo:
- La mañana: Grieg
- La Moldavia: Smetana

Dolores Morales:
- Estudio en Sol mayor: Chopin
- Sonata Patética: Beethoven
- Concierto para Violín: Dvorak
- La Muerte de Ase (Peer Gynt): Grieg

Melancolía:
- El Himno a la Alegría: Beethoven

Cólera:
- Coro de los Peregrinos: Wagner
Celos:
- Obertura de los Maestros Cantores: Wagner
Relajación:
- El Mar: Debussy
- La Suite (Peer Gynt) Grieg

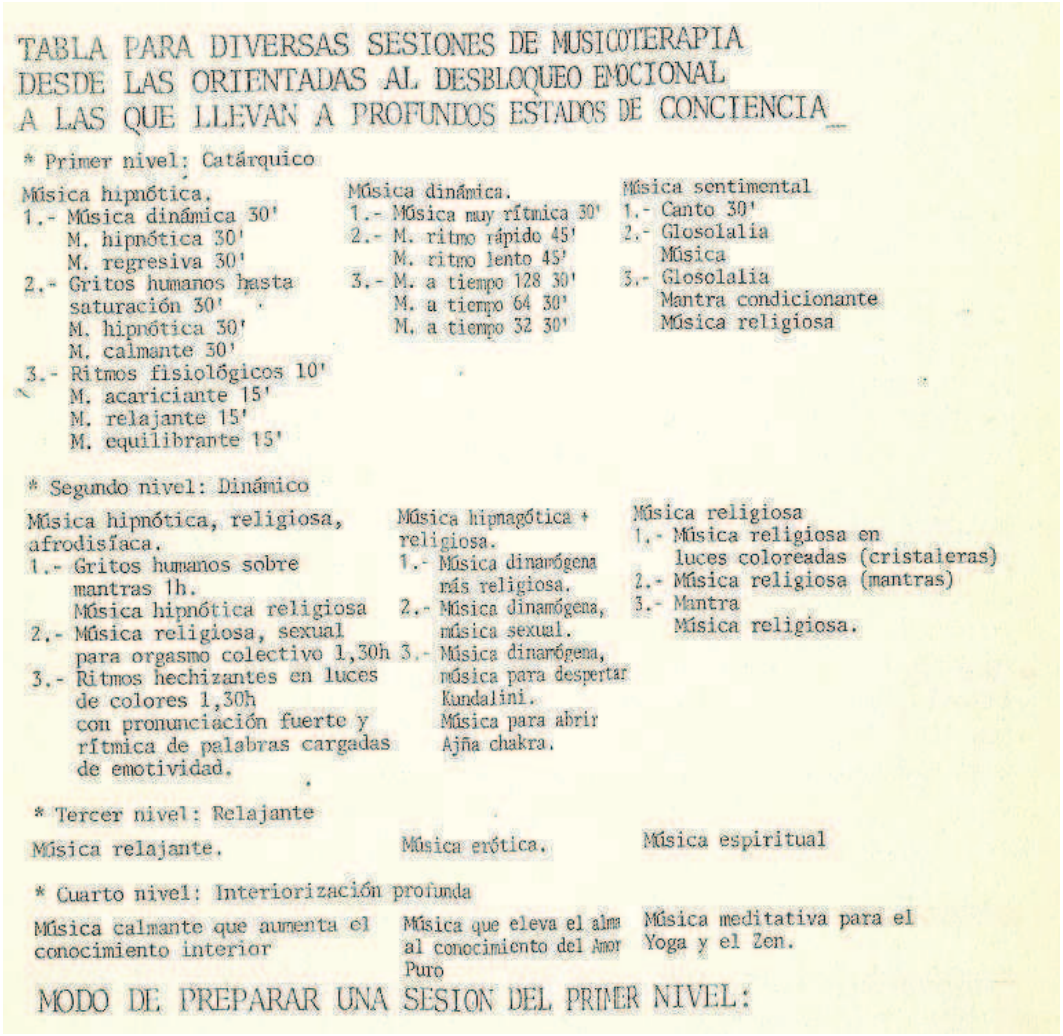


TABLA PARA DIVERSAS SESIONES DE MUSICOTERAPIA
DESDE LAS ORIENTADAS AL DESBLOQUEO EMOCIONAL
A LAS QUE LLEVAN A PROFUNDOS ESTADOS DE CONCIENCIA

* Primer nivel: Catárquico

Música hipnótica.
1.- Música dinámica 30'
M. hipnótica 30'
M. regresiva 30'
2.- Gritos humanos hasta saturación 30'
M. hipnótica 30'
M. calmante 30'
3.- Ritmos fisiológicos 10'
M. acariciante 15'
M. relajante 15'
M. equilibrante 15'

Música dinámica.
1.- Música muy rítmica 30'
2.- M. ritmo rápido 45'
M. ritmo lento 45'
3.- M. a tiempo 128 30'
M. a tiempo 64 30'
M. a tiempo 32 30'

Música sentimental
1.- Canto 30'
2.- Glosolalia
Música
3.- Glosolalia
Mantra condicionante
Música religiosa

* Segundo nivel: Dinámico

Música hipnótica, religiosa, afrodisíaca.
1.- Gritos humanos sobre mantras 1h.
Música hipnótica religiosa
2.- Música religiosa, sexual para orgasmo colectivo 1,30h
3.- Ritmos hechizantes en luces de colores 1,30h con pronunciación fuerte y rítmica de palabras cargadas de emotividad.

Música hipnagótica + religiosa.
1.- Música dinamógena más religiosa.
2.- Música dinamógena, música sexual.
3.- Música dinamógena, música para despertar Kundalini.
Música para abrir Ajña chakra.

Música religiosa
1.- Música religiosa en luces coloreadas (cristaleras)
2.- Música religiosa (mantras)
3.- Mantra
Música religiosa.

* Tercer nivel: Relajante

Música relajante.

Música erótica.

Música espiritual

* Cuarto nivel: Interiorización profunda

Música calmante que aumenta el conocimiento interior

Música que eleva el alma al conocimiento del Amor Puro

Música meditativa para el Yoga y el Zen.

MODO DE PREPARAR UNA SESION DEL PRIMER NIVEL:

Tomar de la música hipnótica el primer grado: 30' de meditación dinámica. Lo mismo de la música dinámica: 30' de música rítmica, y otros 30' de la música sentimental; variando las combinaciones dentro del primer grado en las siguientes sesiones. Pasar luego al segundo grado, escogiendo lo mismo que antes una de cada apartado (2-2-2) Y (3-3-3) para terminar- la tercera sesión del primer nivel. Hacer de igual manera con los demás niveles.

Cromoterapia

Hasta hace no muchos años, hablar de cromoterapia estaba nada más limitado a seres muy especiales, como el caso de los clarividentes. Hoy, tras las investigaciones que el matrimonio Sennyon y V.Kirilian inició en el campo de la técnica electró nica, logrando fotografiar halos de energía que circundan a cualquier cuerpo de la naturaleza, el esoterismo se ha unido a la ciencia.

Esta revelación despertó gran interés en los medios científicos y en el campo de la parapsicología, y posteriores investígaciones y experimentos corroboraron el hecho de que es posible fotografiar el aura, y según los colores de que ésta se componga también es posible diagnosticar los estados de salud en los seres.

Otro hecho de importancia ha sido el comprobar durante una sesión de curación magnética, siguiendo el proceso a través de la fotografía Kirilian, cómo la energía del curador pasaba al paciente, restableciendo su aura energética y su salud.

Los clarividentes veían la enfermedad en la ausencia de cierto color en el aura o simplemente su debilitamiento. Bastaba entonces trabajar con los pases de energía o magnetizaciones para que el color se restableciese y por tanto la salud.

La ciencia se ha valido de los avances tecnológicos en el campo de la física electrónica y realiza las curaciones descomponiendo los rayos del sol en colores, empleando radiaciones a través de vidrios coloreados, agua en botellas de color expuestas a la acción del sol, etc. Pero ambos -clarividentes y científicos- coinciden en las aplicaciones curativas de cada color.

SIMBOLISMO DE LOS COLORES

ROJO: Vibraciones lentas, está relacionado con los estados de ánimo exaltados o pasionales, con los órganos genitales y los sentimientos vitales.

VERDE: Color relacionado con el estómago y el hígado, a los que impide eliminar las sustancias tóxicas.

AZUL: Relacionado con los pulmones. Es el color de los sentimientos religiosos. Conlleva una respiración profunda que impide el ser invadido por sentimientos de introversión.

AMARILLO: Es el color de la inteligencia que lleva a la sabiduría.

VIOLETA: Es el color de más corta longitud de onda. El color divino por excelencia, representa la manifestación del espíritu en paz.

Según este simbolismo trabaja la cromoterapia, utilizando luces con el color para cada caso concreto.
Es importante matizar que el sonido está presente en la creación de los colores y por tanto cromo terapia y musicoterapia van unidas. Cada nota produce un determinado color cuya duración y forma depende de la intensidad y tiempo que esa nota suene. Aunque ya extendido y aplicado en diferentes terapias, el mundo del sonido y el color está significando una revolución en el campo de la ciencia y, al mismo tiempo, nos está acercando más hacia esos secretos que la naturaleza ha puesto desde siempre al servicio del hombre.

LUZ ROJA

Es el color de la excitación y el apasionamiento, por su influencia en la actividad síquica.
En el plano fisiológico produce sensación de calor, aumenta la tensión muscular y también aumenta de manera ligera la tensión arterial, el ritmo cardíaco y respiratorio.
Favorece el aumento de glóbulos rojos en la sangre, así como el aumento de peso y la tendencia a la actividad.
Utilizada de excitante, con un flash, aumenta la actividad general y consolida el sistema óseo. Estimula las glándulas suprarrenales y la tiroides.
Se emplea en casos de eccema, quemaduras, insolaciones, sarampión, varicela, fiebres y reumatismo.
También se utiliza cuando ha habido exceso de rayos ultravioleta.
Para aquellos de carácter sanguíneo hace de excitante, y de estimulante para los linfáticos.
Levanta el estado de ánimo en caso de neurastenia depresiva.
Incita al movimiento, a la expresión corporal y por tanto favorece la expresión no verbal; es muy útil en las técnicas de musicoterapia en parejas.
En el plano mental indica pensamientos creadores y activos.
En el emocional, intensos sentimientos de amor.
En el físico, virilidad y actividad.

LUZ NARANJA

A nivel fisiológico favorece la armonía de los procesos vitales. Así, estimula la digestión y las funciones del hígado y páncreas. Sirve como ayuda para curar los trastornos digestivos de repercusi6n sicosomática y para la buena función intestinal. Fortifica los centros vitales y la asimilación del Prana.
Es un buen estimulante para el siquismo y la vitalidad en los casos depresivos. El naranja es el color de la alegría y del optimismo.
En el plano mental expresa pensamientos gozosos.
En el emocional, armonía.
En el físico, salud y vitalidad.

LUZ AMARILLA

Hace crecer la tonicidad neuromuscular, ya que es estimulante del sistema nervioso y de la función respiratoria, sobre todo si es un amarillo vivo.
La radiación amarilla sirve para curar congestiones en los órganos respiratorios, agotamiento nervioso y digestiones difíciles. En los casos apáticos aumenta la tonicidad neuromuscular general, y estimula a los de carácter linfático.
También se utilizan sus vibraciones para calmar ciertos estados nerviosos, siempre que se usen tonos amarillos pálidos, de lo contrario producen agitación mental lo mismo que el color rojo.
Unido a la música sagrada estimula el centro intelectual y la comunicación verbal. Hace además agradables y tranquilos los ambientes, aireándolos.
En el plano mental estimula la creatividad, la espiritualidad, aumenta la capacidad de concentración.
En el plano emocional estimula las ansias de conocimiento.
y en el físico favorece la adquisición de hábitos de estudio y la facilidad de palabra.

LUZ VERDE

El verde es el calmante por excelencia, tanto del sistema nervioso como de los ojos. Como tal se explea para la histeria nerviosismo femenino y todo tipo de excitación síquica.
Combinada con otros colores se utiliza para la cura en caso

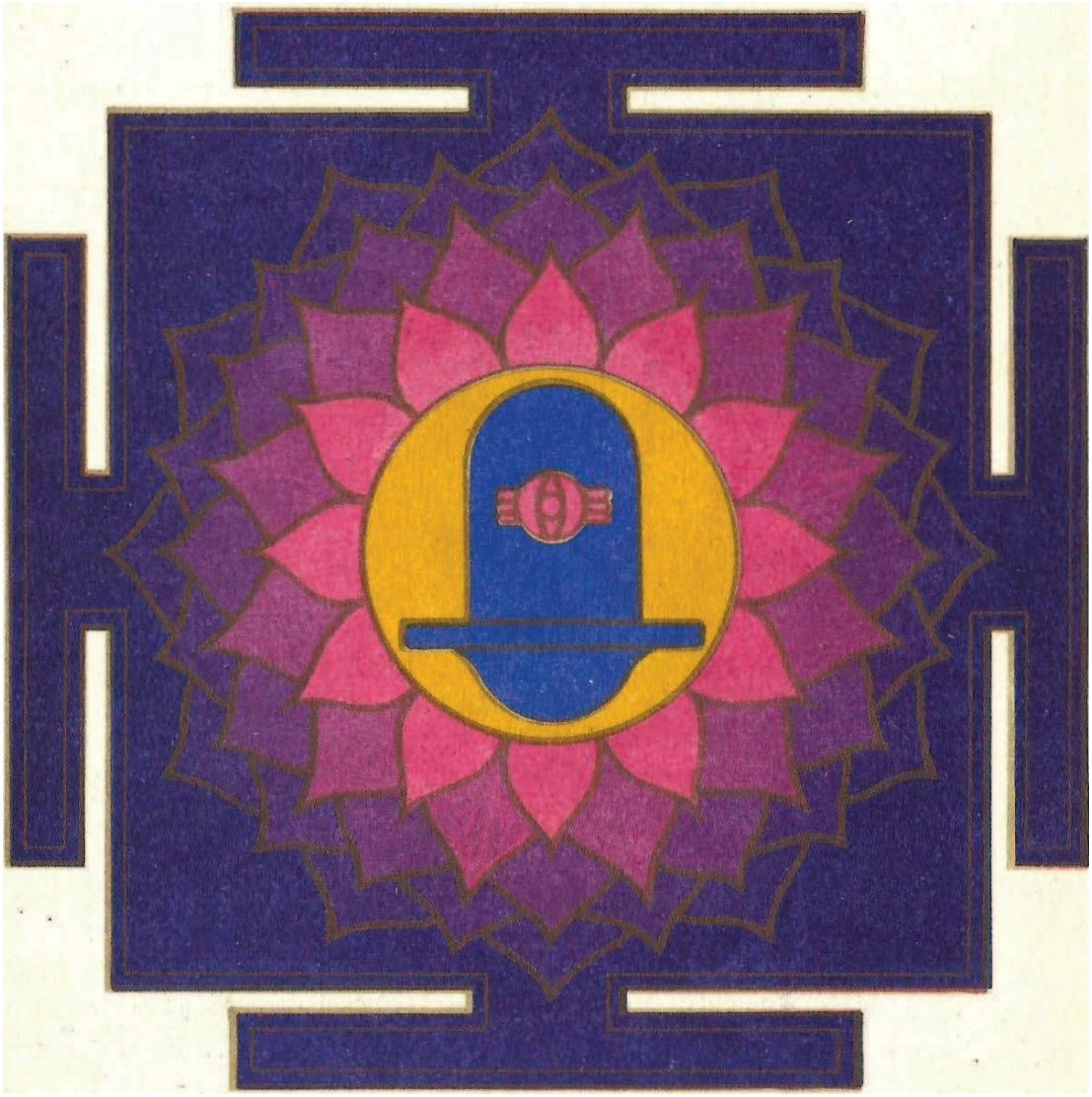
de sicastenia, fatiga nerviosa e insomnio. Así, acompañada a continuación de la luz azul, sume en un profundo sueño.
Relaja los ojos, ayuda a la concentración y reeducación visual de la atención; sus vibraciones crean un ambiente de apacibilidad.
La radiación verde cura los envenenamientos de hígado, ictericia, fiebre tifoidea y gripes, así como alivia toda clase de fiebres.
Con un ritmo de dos segundos de acción por uno de descanso, durante diez o veinte minutos, calma ciertas neuralgias y jaquecas. Sin embargo, para aquellos siquismos propensos a la depresión, no conviene, ya que puede introducirlos aún más en un estado de tristeza, tedio y baja tensión.
Favorece la sugestión, la autosugestión y prepara de forma eficaz para la hipnosis.
En el plano mental significa pensamientos activos.
En el emocional, sentimientos de felicidad.
y en el físico, vitalidad y salud.

LUZ AZUL

Fisiológicamente, la luz azul actúa como antiséptico, astringente, anestésico y analgésico. Su radiación se emplea para curar los dolores de cabeza, muelas, neuralgias, reumatismo, ciática, hemorragia y enfermedades de la sangre. Disminuye la supuración y calma la conjuntivitis. Actúa sobre la sangre, fijando mejor el oxígeno y el Prana. Sube la presión arterial de los hipotónicos y normaliza la de los hipertónicos. En general calma la tensión muscular.
Es útil para las terapias de hígado y en medicina sicosomática para ciertas diarreas y gastritis. Lo mismo para la cura del asma y neuralgias.
Sirve como calmante para los de carácter emotivo y sanguíneo.
Favorece el sueño y la calma.
Es el color antagónico del rojo y es aconsejado para los casos de crisis nerviosa, epilepsia e hiperexcitación o angustia. Calma y estabiliza la actividad síquica, favorece la serenidad espiritual y la intuición, lo mismo que la introspección.
En el plano mental expresa pensamientos de unión y armonía.
En el emocional, sentimientos de confianza.
Y en el físico, tranquilidad en el sistema nervioso.

LUZ VIOLETA

Las radiaciones de luz violeta curan los dolores de estómago y calman el sistema neurovascular. También se emplean para los casos de uretritis y gonorrea, problema de riñones, ciática, hemorragia y desarreglos cerebro-espinales.
Desarrolla la resistencia del organismo, haciendo actuar la autodefensa de los tejidos. Actúa sobre el corazón y los pulmones como sedante y ayuda a bajar la presión arterial.
Facilita el sueño y es eficaz para muchos casos de insomnio de tipo sico-afectivo. Es buen excitante de las funciones sexuales.
Favorece las percepciones extrasensoriales, la intuición y toda práctica meditativa.
Sola o combinada, es eficaz para las prácticas de comunicación no verbal, en grupo o parejas.
En el plano mental indica pensamientos de devoción.
En el emocional, sentimientos devocionales.
Y en el físico, relajamiento e interiorización.



Nota: página en blanco

MEDITACION DEL AMOR UNIVERSAL

Meditación del Arco Iris

1
Siete AUM en los tres centros. Do, bajo vientre; Fa (Mi), pecho; La (Sol), entrecejo.

2
Línea cielo-tierra.
Tubo rojo luminoso.
Atados al centro de la tierra.

3
Mirar fijamente la imagen de la ilustración o el *Lingam,* en la mano izquierda, a la altura de los ojos (entrecerrados), a la luz de una llama, de una lámpara de aceite o de una vela, situada detrás de la cabeza, iluminando el *Lingam.*
Respiración en *Anahata.*
Sol en tres dimensiones.
Color índigo, despertador de *Ajña.*
Lingam: emblema del Ser Supremo, del No Comprensible.
El Absoluto tiene dos rostros: En su aspecto estático, el Padre Supremo es conocido bajo el nombre de *SHIVA,* la Verdad absoluta, el Silencio Infinito. En su aspecto dinámico se convierte en *SHAKTI,* la Energía suprema que embebe las cosas y que vigila el orden del mundo.

El *Lingam* expresa la búsqueda de la Verdad. Es descrito como columna de fuego y representa la esencia del universo, la búsqueda del Yoga, del Tantra, *Shiva* y *Shakti* unidos, la felicidad suprema. Todo el universo reposa en El. El es Dios.

4

Recoger la energía al inspirar, de las seis direcciones del espacio hacia *Anahata*, transformando toda nuestra negatividad de nuestro entorno de luz. Y al espirar dirigimos esta luz al sol espiritual, visualizado verticalmente en el cielo encima de nosotros, cargándolo con esa energía que recogemos del entorno y de nosotros mismos.

Así, el arquetipo de la Fuerza de Vida queda cargado por los miles de pensamientos dirigidos hacia él cada día.
Se pronuncia AUM (Ah al inspirar y Hum al espirar).

A partir de esta fase, ese sol queda cargado a disposición de cualquier persona, esté en el lugar que esté, que lo visualice y que aspire su energía en la quinta fase de la meditación.

5

Al inspirar, la energía del símbolo creativo entra en *Anahata* (en nuestro corazón) a través de *Sahasrara,* llenándolo de luz, calor y vibración.
Al espirar, esta fuerza se expande por todo el cuerpo, creando un halo de luminosidad azulada a su alrededor, corno si saliera por cada poro de la piel.

Se sigue pronunciando Ah-Hum, pero la respiración es ya totalmente natural, abandonada, relajándose profundamente al espi rar.

6

Finalmente nosotros mismos nos convertimos en el símbolo elegido y realizamos *Maitri,* la emisión del amor hacia todo y todos los seres, a través de cada poro de la piel y en todas las direcciones.
Uniendo nuestra energía del bajo vientre y *Muladhara* con el amor en *Anahata* y con los pensamientos de armonía de *Ajña.*
En la unión de estas tres fuerzas, el sol resplandece a nuestro alrededor.

En esta fase la respiración se reduce tanto que parece desaparecer. Nuestro relajamiento y abandono es tan total que los movimientos del diafragma casi se anulan; perdemos la sensación del cuerpo, fundiéndonos con el universo entero en la experiencia de la beatitud cósmica.

7

De nuevo, repetimos mental o verbalmente el *mantra* AUM en los tres centros, durante siete veces.

Esta meditación se repetirá cada día a las siete de la mañana y a las siete de la tarde, por todos aquellos que deseen compartir y participar en esta fuente de energía que desde el Arco Iris unirá a los *sannyasin* y a aquellos que participen con nosotros en la meditación.

En cualquier momento del día en que necesiteis fuerza mental, emotiva o vital, podéis recurrir por quince o veinte minutos a esta meditación para recargaras de energía.

INDICE

7 Introducción
12 La gran iniciación tántrica
13 Desarrollo de la Gran Iniciación Tántrica

17 KIRTAN Y CANTO DE MANTRAS
18 Música y letra del Kirtán a Shiva

22 MEDITACION EN EL BAJO VIENTRE: KIKAI
25 Meditaciones para alcanzar el silencio mental en Kikai

34 POSTURAS DE YOGA (ASANAS)
BANDHAS Y LIMPIEZAS (SHAT-KARMAS)
37 Bandhas o cierres musculares
39 Shat-kriyas, Shat-karmas o limpiezas yóguicas

45 PRANAYAMA
48 Respiraciones activas
50 Pranayamas (Técnicas de control de la Energía o Prana)
56 Otros pranayamas y algunas variantes

61 PREPARACION DE LAS KRIYAS Y SENSIBILIZACION DE CHAKRAS
61 Ejercicios de Naropa
63 Algunas posturas para el despertar de los chakras
65 Otros mudras para el despertar de Kundalini
70 Bhutasuddhi, la purificación de los elementos en el cuerpo
72 Círculos de energía
76 Meditación hipergnóstica
78 Meditaciones tibetanas
79 Chakras y autosugestión

89 VISUALIZACION DE LOS YANTRAS

92 KRIYAS PARA EL DESPERTAR DEL CANAL CENTRAL

99 MEDITACION EN EL CANAL CENTRAL
100 Variantes

103 MUDRAS PARA EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS INTERNOS

115 NIDRA YOGA Y RELAJACION
116 Técnicas para practicar en postura de relajación

120 MEDITACION CRANEAL
123 Otras técnicas relacionadas con Ajña chakra y Sahasrara

126 MAITRI: COMPARTIR EL AMOR CON LA NATURALEZA ENTERA
128 Resumen operativo de la Gran Iniciación

132 Budismo Vajrayana
133 El Yoga de la Esencia del sentido profundo
139 El Rito de Chod o de la muerte
143 El Yoga de la Clara Luz y del sueño profundo
146 Tumo
151 Po-wa
154 La Terapia del Espacio o de las Cinco Familias de Buda

164 Ho-Tu, Meditaciones taoístas
167 Los cinco elementos
172 Las cinco emociones fundamentales
175 Visualización de las vísceras
180 El yoga de los ocho trigramas
182 Técnicas meditativas
184 Meditación de la Osa Mayor

188 Viaje espiritual
199 Métodos varios
202 Viaje espirital en la Kabbalah

206 Mudras, Yantras y Mantras
206 Mudras budistas
209 Mudras taoístas
211 Mudras tántricos
212 Yantras y Mantras

220 Ritual y anotaciones sobre Maithuna
220 El Maithuna de los chamanes
222 Magia sexual
223 Algunas posturas amorosas para el Maithuna
224 La iniciación de Myriam

225 Terapia sexual
227 Trabajos por parejas
229 Técnica taoísta
230 Meditación del Língam
230 Masaje sensitivo
242 **Gnosis Cristiana**
256 **Experiencias síquicas varias y caminos occidentales del éxtasis**
256 Surya bedhana kriya
259 Protección síquica
260 El ritual de la cruz cabalística de Wilson
261 La tensión estática
261 Pratyahara o retirada de consciencia en los sentidos
262 Otras técnicas del éxtasis
265 Los espacios síquicos del cuerpo
263 Los siddhis o poderes mágicos
272 **Técnicas occidentales de movilización energética**
272 Meditaciones activas y estructuradas
282 Bioenergía
297 Masaje de desbloqueo
303 Musicoterapia
310 Cromoterapia
317 **Meditación del Amor Universal**
317 Meditación del Arco Iris

La portada del volumen I
y contraportada del volumen II
es de Gilbert Williams.
La portada del volumen II
es de Robert Beer.

CURSOS Y ACTIVIDADES EN LA COMUNIDAD DEL ARCOIRIS

De forma continua se están realizando en la comunidad cursos y actividades hacia el exterior. Dentro de esta línea de trabajo entre nosotros, siguen siendo esenciales las técnicas de catarsis , movilización de energías y armonización de los centros del ser. A partir de esta primera- fase, presentamos de una forma simplificada todo el trabajo interior a través de las tres grandes vías tradicionales aún hoy vivas: SUFISMO, KUNDALINI -TANTRA Y VIPASANA- VICHARA.
Cada una de estas tradiciones *nos* abre hacia un trabajo interior, homogéneo y total. Un camino hacia la disolución del ego y el encuentro con la consciencia cósmica que duerme en el interior de cada ser.

MARATHON DE ENCUENTRO, CATARSIS Y MEDITACION

Las morales y normas sociales sólo nos permiten expresar una pequeña parte de nuestro ser. Desde la infancia nos han obligado a reprimir una serie de actitudes, respuestas intuitivas que se han ido acumulando en nuestro inconsciente.
Como resultado, las emociones que no hemos podido exteriorizar (miedo, cólera, rabia, desesperación, humillación, amor. ..) nos han llevado a la destrucción de la armonía de nuestro cuerpo (vientre contraído, respiración débil, caída de hombros ... comportamientos repetitivos) ya que el mental-cúmulo de dogmas normativas aprendidas e impuestas- pasase a tener un papel primordial sobre los demás centros del ser.
La armonía puede retornar sólo si todo lo reprimido que yace en cada célula de nuestro cuerpo sale a la superficie a través del grito, del llanto... de la meditación, si el mental se vuelve transparente, limitándose a su papel' permitiendo entonces que el cuerpo recobre la espontaneidad para manifestar libremente su fuerza de vida.
Técnicas de encuentro y enfrentamiento directo con nuestros problemas, miedos, limi taciones desde la infancia (guestalt, el grito liberador, bio-energía, psicodrama, masajes de desbloqueo y relajación; danzas suf'i s , africanas, danza natural, solar ... ; expresión corpora, mimo, musicoterapia, lateralidad, ejercicios psicocinéticos, máscaras, caídas, juegos, meditación dinámica; contacto y meditación con la naturaleza; trabajos psicológicos profundos sobre nosotros mismos, en los que mediante tests exhaustivos nos enfrentamos con nuestro pasado fundamentalmente familiar, con catarsis emocionales; viajes internos dirigidos, descripción de la historia emocional de la vida; cintas ...) enriquecidas con otras técnicas experimentadas durante milenios por - otras tradiciones (Tantra: el sexo y la muerte; Nidra yoga: entrada en el sueño consciente; Kendo , Karate, Kiai. Meditaciones, sufis , tibetanas , zen ; cantos y mantrams.

HUWA, EL SENDERO SUFI

El sufismo es la vía de la expresión de la Energía Cósmica a través de la danza, de la respiración, de la borrachera de amor, hasta llegar a fundirse totalmente en cada acto y traspasar las barreras personales. En ese momento uno desaparece y sólo queda lo universal a lo que se da el nombre de "lo dívíno".
Existe una gran variedad y riqueza de técnicas, según las escuelas: danza derviche, stops, danza de tambores, círculos sufis, movimientos de cabeza, jadeos y respiraciones, repetición de los nombres de Dios, expresión de las emociones negativas, contemplación multisensorial, los juegos de lógica y geometría, las técnicas de transformación de la vida diaria (comer, dormir , correr, mirar, trabajar, escuchar ...), invocación de la baraka , lateralidad, trabajo con el sol, etc.
Se harán iniciaciones a -las 7 ceremonias sufis:
Shahadah
Dhikr
Aliento de Vida
Catarsis
Danza Sagrada
Círculo Sufi
Sama, Danza Derviche

KUNDALINI Y LA APERTURA DEL OJO DE LUZ

Las Kriyas de Kundalini permiten la purificación de todos los canales energéticos y psiquicos del cuerpo, y a partir de ella, la transformación de la energía física en fuego espiritual, que irá ascendiendo lenta mente desde la base de la columna hasta los chakras de la cabeza.
Trabajo sobre las técnicas de la hatha -yoga mudras, kriyas, yantras, vibraciones en los chakras , meditaciones dinámicas, trabajo en el canal central y sobre los elementos, etc.
Las técnicas de las tradiciones tibetanas, hindúes y sufíes se unen a nuestra propia tradición occidental para permitir el aseen so de la Fuerza por Sushumna, relacionada - con la médula espinal, el despertar de la

fuerza de la vida en el sendero mitológico de los hombres dioses.

TANTRA

Cada familia trasmite al niño una serie de normas de comportamiento socialmente determinadas (por su cultura, religión, trabajo) que llegan a bloquear la permeabilidad de los dos centros de energía o chakras inferiores , relacionados con la muerte y la sexualidad, hasta el punto de hacer imposible el descubrimiento de lo divino en el corazón de cada persona.
La intensiva de Tantra enfrenta de manera práctica estos dos problemas esenciales que la filosofía y la sicología simbolizan por Eras y Thanatos, el Amor y la Disolución, para que la energía atraviese estos obstáculos y pueda fluir hacia lo alto de la médula y nos permita experimentar el Amor universal, más allá del sexo, y la Muerte iniciática, más allá de la destrucción del cuerpo físico.
En esta exploración directa de la energía vital, individualmente y en pareja, se practican métodos de purificación y liberación de energías, danzas, meditación kali-yuga, observación del cuerpo, meditaciones conjuntas, aislamiento sensorial, inmovilidad, el abrazo de los cuerpos sutiles, la magia sexual, etc.

VIPASANA

Es la meditación esencial del Budismo. Se remonta a la enseñanza directa del Buda Gautama, hace dos mil quinientos años, y significa tanto "La Justa Respiración" como "La Visión Lúcida".
Su primera etapa es Anapana, la observación de la respiración sin interferir para nada en su flujo natural.
La segunda etapa o Vipasana propiamente dicho, trata del despertar de la consciencia corporal a través de los recorridos externos,' internos y energéticos.
y por último Maitri: compartir las vibraciones de amor y de alegría con todos los seres del universo.
Con Vipasana entendemos que las raíces y las causas de los problemas están en nosotras. Es una práctica que podemos realizar diariamente, al comienzo del día, sensibilizándonos a la energía que nos inunda, aumentando e integrando la comprensión de nuestro ser y su entorno.

VICHARA Y WU-WEI, LA NO ACCION

"Conoceté a ti mismo y conocerás el universo". Encuentro con nuestra realidad íntima en el único instante posible: el aquí y ahóra . Más allá de las enseñanzas nos enfrentamos con la pregunta fundamental de nuestra existencia: ¿Quién soy yo? Pregunta que desde que la consciencia afloró en el hombre nos desafía a ir más allá de la desesperación.
Vichara nos enfrenta de manera sencilla, sin ningún rodeo, al interrogante central de nuestra vida.
Catorce sesiones diarias de cuarenta minutos preguntando y respondiendo alternativamente en cada sesión al compañero que está sentado enfrente, y que nos llevan a vivir el instante presente en su plenitud, sin lugar a escapatorias.
El Wu-Wei "Deja las cosas sin hacer *y* que actúe la inactividad", se convierte en la más atrevida prueba que el Zen propone al hombre occidental, acosado por la competítividad, las ansias de búsqueda y la angustia.
Por medio del descanso profundo y el aislamiento sensorial –como una forma de muerte simbólica- presenciamos el diálogo directo entre el consciente y el inconsciente, con viviendo en absoluta armonía con nuestros propios problemas e imágenes arquetípicas hasta lograr su aceptación y poder disolvernos en la experiencia de la muerte del ego.

CRISTIANISMO, BHAKTI Y ORACION DEL CORAZON

Si existe una vida eterna ha debido empezar ya, y es el momento de encontrarla, Porque si ahora que estamos despiertos no lo hacemos, después el "último sueño" ya no será posible. .
Las técnicas de la oración del corazón, del canto, las genuflexiones, el descenso del Espíritu Santo, el nombre del Señor, los movimientos "en cruz", la enseñanza gnóstica: las "lenguas de fuego" y el "coro de ángeles", la meditación del Amor universal ...

EL CUERPO DE DIAMANTE, MASAJE Y ZONAS VIBRATORIAS

El cuerpo humano es el templo más sagrado del universo, y por eso los Tantras dicen que tocamos el cielo cuando posamos nuestro mano sobre él .. Habitualmente estamos identificados con la cabeza, el mental, olvidando que somos un cuerpo.
El masaje sensorial y de relajación desarrolla nuestra sensibilidad, nuestra consciencia corporal y disuelve nuestras tensiones , permitiéndonos así armonizamos con el entorno que nos rodea.
Las técnicas de sensibilizaci6n y visualización corporal nos permiten despertar la con

ciencia celular.
Mediante la reflexología, el masaje shiatsu y el Do-in , la energía vital (Prana, Ch' i o Ki) circula libremente por el laberinto de meridianos que interconectan nuestro organismo y nos deja permeables al intercambio de energía con el cosmos,

MUSICOTERAPIA , JUEGOS Y EXPRESION CORPORAL

El cuerpo guarda los secretos e incógnitas de nuestra vida. A través de la educación, sólo una mínima parte de esos secretos son descubiertos, y por el contrario los demás se pierden, ocultados por principios morales y sociales, Es necesario descubrir el lenguaje del cuerpo, su expresión natural, su fuerza y vitalidad para recuperar la armonía con nosotros mismos. El juego, la musica, la danza, el mimo, la expresión, el encuentro con el desnudo, la espontaneidad son medios para desvelar las máscaras de la vida cotidiana y así romper con los falsos tabús en torno al cuerpo, al sexo, a la vida, a la espontaneidad ....

ZEN, ARTES MARCIALES Y ESPIRITUALIDAD

Ki es la energía que empapa el mi verso y su control es la llave de nuestro ser inter no, el conocimiento de la dimensión verdadera. ,
Hara es Ki - Kai, el océano de Prana, y desde él la energía se divide en múltiples usos mentales, emocionales, 'instintivos y de movimiento. Es también en Hara donde el cuerpo (la parte visible del espíritu) y el espíritu (la parte invisible del cuerpo) se fusionan y dan nacimiento al ser de luz.
El Kiai es el arte de la liberaci6n brusca de energías, es m grito total que sirve de vehículo al Ki. Para lograrlo se utiliza el masaje shiatsu, las prácticas respiratorias, el control emocional, la "visión instantánea sin ego", la alerta permanente . . .
. "Al principio existe la maestría de la respiración, al final existe la maestría de la respiración. Entre los dos, la respuesta súbita y total ha expresado el aliento"

PO-WA Y TECNICAS TIBETANAS

Esta intensiva se dirige a la experimentación de los métodos del Tantra tibetano (Vajrayana o Vehículo de Diamante), para alcanzar Tushita, el cielo de la bienaventuranza, En todas sus fases es esencial el trahajo de visualización y de dirección de energías, para lo cual la mejor preparación la constituyen las kriyas y el pranayama.
En la práctica se trabaja sobre Sahasrara, a través de mantrans, del grito, de la visualización, para entrar y salir voluntariamente del cuerpo en el Viaje Espiritual.

SOBREVIVENCIA y MEDICINA NATURAL

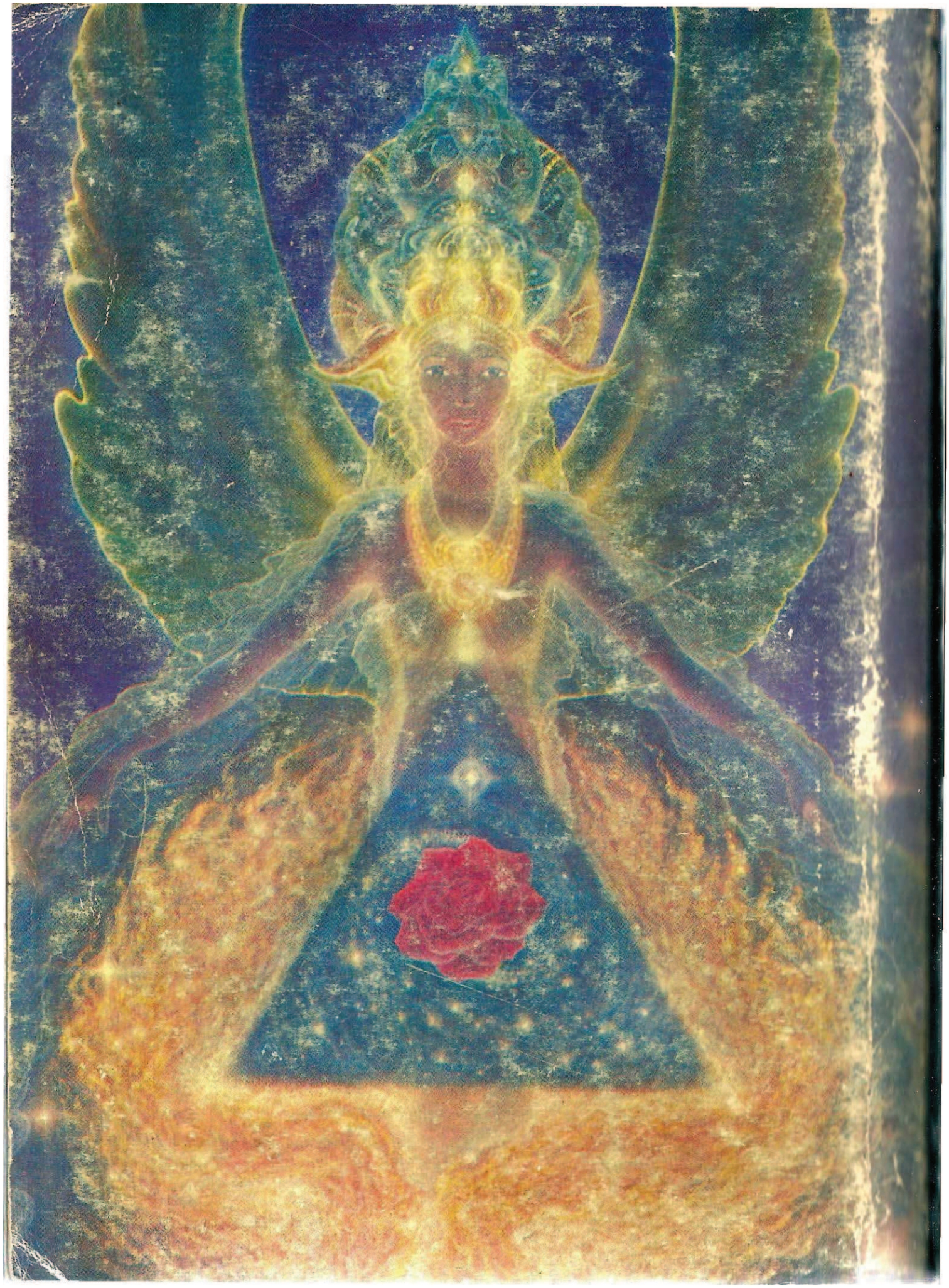
Para que cada hombre pueda llegar a vivir en armonía consigo mismo, debe encontrar la armonía con la naturaleza y el universo en que vive y del que forma parte.
Técnicas relacionadas con el mantenimiento y la recuperación de la salud: reeducación cardiopulmonar, hidroterapia, pranayama y purificación respiratoria, reflexología y vertebroterapia, curas por medio de la tierra (geoterapia), reeducación de los sentidos, masaje shiatsu, etc , todas ellas encaminadas a posibilitar la libre circulación de la energía por los canales sutiles del cuerpo y la revitalización plena del organismo.

EXPERIENCIAS PARASIQUICAS

La familia, la enseñanza y la sociedad no se interesan ni desarrollan más que los sistemas de percepción ordinarios, encadenando y mecanizando el psiquismo del niño - por tanto del adulto- que poco a poco se aleja de otros modos de percepción extrasensorial, de la intuición y la imaginación creativa .
A través de ciertas prácticas que permiten el desarrollo de la consciencia parasíquica, podemos recuperar de nuevo todas estas potencialidades y reencontrar ese "saber innato" que está a disposición de toda persona y que le permite entrar en contacto con la sabiduría universal.

LIBROS PUBLICAroS POR LA ESCUELA INICIATICA DEL ARCO IRIS

- LA ARMONIA EN EL VIVIR (Naturismo, Yoga y Equilibrio Sicoló gico)
- NUBES (Poesía)
- HACIA EL HOMBRE NUEVO (Nacimiento Natural)
- UN GRANO DE ARENA (500 páginas de resúmenes de conferencias de Emilio Fiel en 1980)
- LAS TECNICAS DEL EXTASIS (Tres aventuras vivas con 10 deseo nocido) :
  - HUWA, LA COPA DEL AMJR (Sufismo)
  - TANTRA, LA ALQUIMIA El\TERGETICA I Y I I (Kundalini, Mai thuna, Viaje Espiritual, Vajrayana ...)
- EL ARBOL DE LA VIDA (El camino práctico de la Kabba- lah mística) -En preparación-
- EL DESPERTAR INTERIOR Y EL CAMBIO COLECTIVO (La experiencia del Campo de Verano 81 en Lizaso) -De próxima publicación-
- LAS CQ~IDADES DEL ARCO IRIS (Sobrevivencia en la natural e za: cabañas, hierbas ... y en la vida: artesa nía, fórmulas ... Rituales, meditaciones y- técnicas de grupo. Agricultura biológica. Planteamientos básicos y principales proble mas) -En preparación- -

Nota: Se reciben encargos contrareembolso.

Este libro se terminó de imprimir
en el mes de Diciembre de 1.981,
en los talleres gráficos de la
Comunidad del Arcoíris, en Lizaso